

Badeliv

magasin fra

MODUM BAD

Nr. 3/2008 - 17. årgang



hoved **TEMA:** hesten som terapeut

MODUMBADiii
- en kilde til liv

Hestetterapi – verdt å satse på

Pasienter som har fått delta i terapi med hest på Modum Bad har uttrykt at denne delen av behandlingstilbudet er svært viktig. Vi møter en av dem det har vært spesielt viktig for i dette nummeret av Badeliv. Her forteller hun mer om hva kontakten med hestene betyr og hvordan det hjelper henne til å finne mening i et vanskelig liv. Å kunne være i nærheten av hestene, stille dem, snakke med dem og ri på dem, har gitt henne en pause fra alt det vonde hun sliter med.

Hestesentrert psykoterapi (HSP) har vært et tilbud for pasienter ved Modum Bad siden 2002. Psykolog Mona Thelle har vært en helt uunnværlig drivkraft i dette arbeidet. Terapiarbeidet skjer i nært samarbeid med rideinstruktør Therese Myrås. Hun kjenner hestene og tolker deres bevegelser og signaler slik at terapeuten kan ha sitt nødvendige fokus på pasienten.

Samværet og samspillet med hesten hjelper pasienten til å forholde seg i en relasjon. Før de går i gang med selve ridningen, børster de og stiller hesten. Dette representerer et viktig samspill. På hesteryggen hjelper terapeuten dem til å kjenne på mestring og kontroll, følelse av å være til stede i sin egen kropp og i verden. Denne kroppssorienterte tilnærmingen er spesielt viktig for pasienter som har problemer med å få kontakt med kroppen sin etter traumatiske opplevelser.

I Avdeling for traumebehandling og interpersonlig terapi er hestesentrert psykoterapi en integrert del av behandlingen for en del av pasientene. Fokuset for hver ukes økt på hesteryggen legges opp etter ukens hovedtema i den øvrige behandlingen. Slik får pasientene en helhetlig tilnærming der både kropp og sinn adresseres.

Vi har for tiden gleden av å ha Ann Kern-Godal sammen med oss en gang i uka. Hun har sitt faste arbeid ved Veksthuset på Gaustad sykehus i Oslo der hun er engasjert i tilbudet om rideterapi for psykiatriske pasienter. Thelle og Kern-Godal er opptatt av at de gode tilbakemeldingene fra pasientene ved Modum Bad skal videreføres i et forskningsprosjekt. Målet er å få et vitenskapelig fundament for terapien med hest. Dette er i tråd med avdelingens ønsker. Vi vil imøtese både en utvidelse av HSP- tilbudet og et arbeid mot et mer vitenskapelig grunnlag for denne virksomheten.



Tone Skjerven

Leder, Avdeling for traumebehandling og interpersonlig terapi

Årgang 17

Ansvarlig redaktør:
Ole Johan Sandvand

Redaktør:
Unni Tobiassen Lie

Grafisk design:
Nina Teigen Olsen

Abonnement:
Gratis

Henvendelser til bladet:
"Badeliv" v/informasjonsleder
3370 Vikersund
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 97 97
infoleder@modum-bad.no

Adresser og telefonnummere:
KLINIKKEN
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 97 97
klinikken@modum-bad.no

POLIKLINIKKEN
Tlf: 32 74 98 70
Fax: 32 74 97 97
poliklinikk@modum-bad.no

FORSKNINGSINSTITUTTET
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 98 68
forskning@modum-bad.no

SAMLIVSSENTERET
Tlf: 32 74 94 00
Fax: 32 74 94 01
info@samlivssenteret.no
www.samlivssenteret.no

VILLA SANA
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 98 88
villasana@modum-bad.no

www.modum-bad.no

INSTITUTT FOR SJELESORG
Tlf: 32 78 81 55
Fax: 32 74 98 43
post@sjelesorg.no

Forsidefoto:
Unni Tobiassen Lie





Hester er også ålreite dyr

De som driver med hester og pasienter tror på det de holder på med. Med god grunn, tror jeg. Men jeg har tvilt - i min tid som stallkar på Modum Bad på nitti-tallet.

ulikt, med og uten hestekyndighet på Modum Bad, gjorde den så nervøs og sky at den skremte vannet av de fleste som nærmet seg. Det var nødvendig med egenerapi. Jeg er ikke sikker på om det alltid nytter, men i dette tilfelle hadde det stor effekt. Sedill fremstod som et lysende eksempel på en "wounded healer".

I lange perioder gikk dette utmerket, men innimellom ble Helma så ilter og irritert over sin kollega at det ble sparking og biting. To-personlig ledelse var ingen enkel sak.

Helma ble gammel, Buskeruds eldste hest. Hun var vital og viril til det siste, men ville mer enn hun maktet, og surna når hun ikke fikk bli med de andre på tur. Hun ble pensjonert, og fikk gjøre som hun ville. Til slutt ville hun ikke mer - etter et raskt trav innom eplehagen, sikkert bare på ert.

Lenge var det særlig Familieavdelingen som hadde sans for hestetterapi.

Det ble forsket på saken, med oppsiktsvekkende resultater. Hestene kom svært heldig ut. De scoret høyere enn alle andre terapeutiske tilbud, med ett unntak. Dette var oppmuntrende for hestene, men noe mer forstemmende for de øvrige terapeutene. Og kanskje en illustrasjon på at det er relasjonen til pasienten som er viktig, ikke den spesifikke metoden. Undersøkelsen ble ikke publisert. Det er forståelig, for den var ingen højdare vitenskaplig sett.

De var nok på sporet hesteentusiastene tidligere også, selv om det var så som så med profesjonalitet og faglige begrunnelser. Men det er viktigere at noe virker enn at en vet hvorfor.

Det var en underlig samling hester. Det var Blazy, som på sine eldre dager var så giddalaus og stiv i bevegelsene, mentalt urokkelig og fysisk urikkelig, at den var tilnærmet ubrukkelig. Blazy gikk bare en vei - hjemover. Til slutt avverterte vi Blazy til fri overtakelse: "Koselig hest for koselige mennesker." Det var en tabbe. I to dager ringte folk uavbrutt fra hele Buskerud. Så troppet Dyrevernemnda opp, anført på sin moped av overlege Ingerid Ravensborg i Familieavdelingen, og anmeldte direktøren for ulovlig overdragelse av hest. En gamp så lite tess at den ikke er verdt noe, kan ikke gis bort. Mopedrytter Ravensborg var imidlertid ingen regelrytter og partene skiltes i forståelse.

Så kom Islandshesten Sedill, av god herkomst - og dyr. Tilsynelatende til liten nytte. Møtet med likt og

Men først og fremst var det Helma, Shetlandspennien. En personlighet - så lur og uberegnelig, selvstendig, egenrådig og trassig, at det var en prøvelse. Selv prøvde hun seg stadig vekk på naboens hingster og gartnerens epletrær. Helma brot seg gjennom alle gjerder - med og uten strøm - for å nå sine mål. Forholdet mellom gartneren og Helma var avmålt. Selv etter en flom ble Helma observert i eplehagen, på stive bein i vann til knærne. "Nå er Helma blitt flodhest," kommenterte gartneren med en kneggende latter.

En periode ble hesteflokken utvidet med fjordingen til Hans Olav Tungesvik, Bastian. Det var tida for to-personlig avdelingsledelse i sykehuset; lege og sykepleier. Det ble også praktisert i hestebeitet, med Helma og Bastian som lederpar.



Å kjenne den gode tryggheten i noe som er større enn en selv kan være viktig for en traumatisert pasient, mener Mona Thelle (til høyre) sammen med rideinstruktør Therese. "Pasienten" er helsesportstrener Gro Severinsen, som sterkt bifaller terapien med hest på Modum Bad.

Hesten som terapeut

- Lukk øynene. Kan du registrere at hesten puster? spør terapeut Mona Thelle. "Pasienten" ligger på magen oppå hesteryggen og forsøker med hele kroppen å registrere dyrets åndedrett.

Rolig og trygt står det store, firbeinte dyret der. Rideinstruktør og hestekyndig Therese Myrås holder i tømmene. Hun sørger for at "pasienten" kan slappe av og føle seg helt trygg.

- Bruk hele kroppen for å registrere hestens pust. Kjenn etter med både armene og bena, oppfordrer Thelle.

"Stenger" av kroppen

Den erfarne terapeuten ved Modum Bad vet at mange av hennes traumpasienter har problemer med nettopp å kjenne kroppen sin.

“ Å kjenne den gode tryggheten i noe som er større enn en selv kan være viktig for en traumatisert pasient.

Mona Thelle ”

- Mange av dem har "stengt" av kroppen og lever bare fra halsen og opp, forklarer Thelle.

Traumer de tidligere har opplevd på kroppen er bakgrunnen for deres avstenging. Det å ha nærkontakt med det store dyret hjelper pasientene til å registrere hele kroppen og gradvis tørre å forholde seg til den.

Å hvile oppå en hest og lære seg å stole på det store dyret er en av øvelsene pasientene får prøve. Pulsen senkes og hestens ro overføres til pasienten.

- Det er som når man som liten ligger oppå mors mage eller blir båret rundt på armen til en voksen, legger Myrås til.

Etter hvert tør pasientene å tenke at de har en kropp, at den er god og at den gir dem liv.

Terapeutisk tilbud

Modum Bad har hatt et terapeutisk tilbud med bruk av hest siden 2002.

Hestesentrert psykoterapi (HSP), som tilbudet kalles, bygger på øvelser som utføres både på hesteryggen og på bakken.

Hesten benyttes som en hjelper og et bindeledd mellom pasient og terapeut. I nært samarbeid med en hestekyndig, som kjenner hesten og tolker dens bevegelser og signaler, kan terapeuten ha sitt nødvendige fokus på pasienten.

- Hesten hjelper pasienten til å forholde seg i en relasjon, forklarer Thelle.

Ved hjelp av det store dyret, dens vesen og bevegelser, skapes et terapeutisk rom til utforskning av opplevelser, reaksjoner og tanker.

- Dette gir pasienten mulighet til å gjøre nye erfaringer, korrigere selvopfatningen og styrke selvfølelsen.

Teori blir praksis

Selve opplegget går hånd i hånd med den øvrige terapien. Hver uke får pasientene undervisning i ulike temaer. Ut fra undervisningen lages et opplegg med hestene hvor teorien overføres til praktiske oppgaver. Dette forutsetter et tett og godt samarbeid mellom terapeuten og den hestekyndige.

- Hos oss fungerer det slik at jeg setter Therese inn i undervisningsopplegget. Hun utarbeider deretter passende øvelser. Disse utføres på hesteryggen eller på bakken, alt ut fra hva pasienten trives med og tåler, opplyser Thelle.



Øvelsene på bakken hjelper pasienten til å sette tydelige grenser for både seg selv og andre. For pasienter som ikke har klart å sette grenser, blant annet for overgripere, er dette svært nyttig trening. Her skal ponnien Pernille holdes unna en bølge med fristende gulrotter.



Gulrotglade Pernille prøver med alle midler å få lurt til seg en gulrot fra botta.



Hesten leser deg som en åpen bok. Den avspeiler når du er lei deg. ...



... eller når du er glad!

Mona Thelle og Therese Myrås har erfart at det er fornuftig å veksle mellom øvelser på hesteryggen og bakkearbeid.

Traumepasienter har ofte store og kroniske kroppsplager. Ved å sitte på hesten, settes rytterens egne muskler og ledd i gang på en naturlig måte når hesten beveger seg, noe som har smertelindrende effekt.

- Det gjør at rytteren kan oppleve at kroppen ikke bare er smerter. De erfarer at det å registrere kroppen kan føre til at de også etter hvert tør

”Leser” pasienten

Modum Bad har fem hester i sin stall. Hestene er utvalgte og spesialtrent til å inngå i et terapeutisk opplegg.

- Det viktigste er ikke at de er spreke, men at de er rolige og forutsigbare, opplyser Myrås.

Hun legger ikke skjul på at det ligger mange treningstimer til grunn for at hestene skal fungere greit i terapeutisk sammenheng.

“ Gjennom hestens bevegelser settes rytterens egne muskler og ledd i gang på en naturlig måte, noe som har smertelindrende effekt. ”

kjenne den eller deler av den, og assosiere det med glede, frisk luft og natur, samt fellesskap med et stort, varmt og godmodig dyr som vil dem vel, forklarer Thelle.

Øvelsene på bakken kan hjelpe pasienten til blant annet å sette tydelige grenser for hesten og ikke la den komme inn i deres sfære når de selv ikke ønsker det. For pasienter som ikke har klart å sette grenser, blant annet for overgripere, er dette svært nyttig trening.

Journalføres

En terapeut og en hestekyndig person er alltid til stede under terapien med hest på Modum Bad. Miljøpersonell fra avdelingene følger også pasientene under øktene.

Etter hver økt samles pasienter, terapeuter og miljøpersonell i stallet. Der får pasientene mulighet til å uttrykke det de har opplevd med hesten. Deres kommentarer blir journalført og benyttet videre i det terapeutiske opplegget.

Foreløpig er det de traumatiserte pasientene som får dra nytte av det terapeutiske hestetilbudet. De øvrige pasientene gis imidlertid et tilbud om ridning på fritiden. Dessuten kan man ikke se bort fra den miljøskapende faktor det er å ha hester på gress rundt sykehuset.

Her og nå

Thelle mener at alt arbeid pasientene gjør med hesten, fra å ta den inn fra luftegården, til å børste, strigle og kose, er en øvelse i å være tilstede her og nå.

Og det er kanskje den viktigste delen av hele behandlingen, understreker hun.

Dessuten oppleves hesten som et dyr som forstår. Hesten spør ikke etter diagnose. Den aksepterer deg slik du er og kan ikke smiskes for. Du kan også fortelle alt til den uten at den ler eller sladrer.

– Hesten leser deg som en åpen bok, avrunder Thelle.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



!fakta!

FAKTA om Hestesentrert psykoterapi (HSP) ved Modum Bad

- Modum Bad har siden 2002 hatt terapeutisk tilbud med bruk av hest.
- Tar utgangspunkt i terapien og pasientundervisningen.
- Benytter hesten som en hjelper og et bindeledd mellom pasient og terapeut.
- Bygger på et nært samarbeid mellom terapeuten og den hestekyndige.
- Veksler mellom bakkearbeid og øvelser på hesteryggen.
- Ved hjelp av hesten skapes det et terapeutisk rom til utforskning av opplevelser, reaksjoner og tanker.
- Gir pasienten mulighet til nye erfaringer, korrigering av selvopfatning og styrking av selvfølelsen.
- En øvelse i å være tilstede her og nå. Tilbys i første rekke pasienter med traumer.

Fakta om bruk av hest i terapi:

- Bruk av hest har i mange år vært benyttet til opptrening av psykisk og fysisk funksjonshemmede.
- Terapeutisk bruk av hest har sitt utspring i tyske institusjoner der hesten ble brukt til rehabilitering av krigsveteraner.
- I psykiatrien har hest for det meste vært et fritidstilbud til pasienter, også ved Modum Bad.
- Equine Assisted Growth and Learning Association (EAGALA) er en verdensomspennende organisasjon som benytter hest til lederutvikling og gruppedynamikk. EAGALA jobber med å få helsevesenet til å godkjenne hesteassistert psykoterapi.
- Equine Assisted Psychotherapy (EAP) – hesteassistert psykoterapi. Hele 90 prosent av all terapi foregår på bakken hvor pasientene samhandler med hester, ikke rir. Bare 10 prosent av øvelsene foregår på hesteryggen. Benyttes blant annet ved DPS i Leknes i Lofoten, og er under utvikling også andre steder i Norge. Blant annet er det laget en prosjektplan for en evaluering av gruppebehandling med hest som behandlingsintervensjon for dognpasienter med langvarig spiseforstyrrelsesdiagnoser ved Psykiatrisk Klinik, Helse Nord-Trøndelag.

Traumepasienter har ofte store og kroniske kroppsplager. Gjennom hestens bevegelser settes rytterens egne muskler og ledd i gang på en naturlig måte, noe som har smertelindrende effekt. Hele 300 ganger i minuttet blir rytterens kropp beveget når hestens bevegelser følges.

Ønsker forskning rundt hesteterapien

Da bombeflyene traff Twin Towers i New York jobbet Ann Kern-Godal (65) for Gro Harlem Brundtland i Verdens Helseorganisasjon (WHO). Terroraksjonen som rystet en hel verden, rystet også den travle damen, som fant ut at hun ville bruke livet sitt annerledes.



Nå bruker hun tiden sin på det hun liker aller best: Hester og mennesker.

– Jeg ble plutselig klar over at jeg måtte gjøre noe annet i livet - før det var for sent, smiler 65-åringen.

Tankene gikk tilbake til oppveksten i Australia og de mange timene hun tilbrakte på hesteryggen der. Da avgjørelsen var tatt marsjerte hun inn på kontoret til Gro Harlem Brundtland og sa opp sin stilling.

– Hva skal du begynne med, spurte Gro.

– Hester og handikappede personer, svarte Ann.

Svaret ga nok WHO-lederen en aldri så liten bakoversveis, men Ann Kern-Godal har ikke angret på sitt valg. Hun var i gang med en ny fase av sitt liv.

Jobbet med funksjons- hemmede

For tiden jobber hun ved Veksthuset på Gaustad sykehus i Oslo, der hun er engasjert i tilbudet om rideterapi for rusmisbrukere og psykiatriske pasienter. Hun er også svært engasjert i ridning og terapi for funksjonshemmede. Nylig var hun offisiell utsending til Paralympics i Kina hvor hun så den norske troppen vinne to sølv- og to bronsemedaljer.

– Utøverne er flotte rollemodeller. De må overvinne store fysiske handikap for å kunne ri og representere sitt land, sier Kern.

En dag i uken går turen fra Oslo til Modum Bad. Der observerer og bistår hun i terapien med hester - en terapi hun finner svært interessant.

– I mitt arbeid med fysisk handikappede mennesker har jeg sett hvordan hestene hjelper dem tilbake i funksjon, og på en naturlig måte beveger

og trener kroppene deres. På samme måte ser jeg at hestene er til hjelp for mennesker med psykiske problemer.

– Hesten leser deg

Kern mener de store, firbente dyrene merker og forstår mye mer om oss mennesker enn vi tror. De oppfatter følelser og vibrasjoner på en svært overbevisende måte.

– Hesten leser deg. Dersom du er ærlig mot hestene, vil hestene oppføre seg avslappet sammen med deg, fastslår Kern.

En tidligere undersøkelse ved Modum Bad viser at samværet med hestene ble høyt verdsatt av mange. De fikk topp score i evalueringen av oppholdet. Kern er ikke overrasket. Hun tror mange finner det svært meningsfylt å tilbringe tid sammen med hestene.

– Noen pasienter uttrykker at det mest verdifulle de opplever er nær fysisk kontakt og kjærlighet til dyret. De kan erfare hestens varsomme respons, uten å måtte frykte krav eller misbruk.

Ønsker forskning

En spørreundersøkelse blant nærmere 30 tidligere Modum Bad-pasienter som har gjennomgått terapien med hest, har tatt Kerns interesse spesielt. Flere pasienter nevner mestring og kontroll som stikkord. De nevner også følelsen av å være tilstede, føle frihet og glede, samt ro og fred. Fysisk kontakt med dyret står sentralt hos mange.

– Dette er svært interessante tilbakemeldinger, sier Kern.

Hun ivrer etter å sette i gang et forskningsprosjekt basert på disse faktaene. Målet er å få et vitenskapelig fundament for terapien med hest.

– Modum Bad har det som skal til. Her er pasientene innlagt i en definert

periode, de er flere med samme diagnose og man har erfarne ansatte. I tillegg finnes det et forskningsinstitutt på stedet.



Forskningsleder Leigh McCullough (bildet) ser helt klart behovet for forskning på området. Hun mener terapi med hester, og også andre dyr, er svært verdifullt.

– Gjennom årene har jeg sett denne type terapi bli benyttet over hele verden. Nå er interessen sterkt økende og vi trenger forskning på området. Det er viktig å grave dypere og finne ut hvordan terapien virker og hvem som får best utbytte av den, avrunder McCullough.

● ● ● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

!fakta!

- Ann Kern-Godal
- **Født:**
1943 i Melbourne, Australia
- **Sivil status:**
Gift med Tore Godal
- **Bakgrunn:** Assisterende generaldirektør i World Health Organization (WHO) Sekretær i The International Paralympic Equestrian Committee (IPEC)
- **Aktuell:**
Arbeider på frivillig og konsulentbasis med rideterapi for handikappede og psykisk syke personer.

- Hestene gir livet mening

Tonje Reke (35) har slitt med spiseforstyrrelser siden hun var 17 år. Ofte har hun panikk for livet. Terapien med hest hjelper henne tilbake til et meningsfylt liv.

“ - Det høres kanskje pompøst ut, men det å få være sammen med hestene gir livet mening, sier Tonje. ”

Den spede stavangerjenta snakker lavt og stille. Hun er ikke den som bruker store ord. Blikket hennes røper tilbakeholdenhet og usikkerhet. Å snakke om seg selv og sitt eget liv er vanskelig. Det er imidlertid noe som skjer når hun snakker om hestene på Modum Bad og hestene hun rir hjemme i Rogaland. 35-åringen lyser opp og Tonje får liv og varme i øynene.

- Det å være sammen med hestene gir meg en fantastisk følelse. Jeg har rett og slett ikke ord for det, sier Tonje.

Skadet

Som tenåring var hun veldig aktiv. Idrett var livet. Tonje trente mye, og gikk også idrettslinje på videregående skole. Så kom problemene. Tenåringen ble skadet og måtte holde seg i ro lenge. Det var vanskelig. Til sin forskrekkelse oppdaget hun også at hun la på seg.

- Det var da jeg fikk det for meg at jeg kun skulle spise to epler om dagen, forteller Tonje.

Kiloene raste av. Siden den gang har Tonjes spiseproblem vært permanent.

I snart 19 år har hun gått ut og inn av sykehus og psykiatriske tilbud. De siste åtte årene har hun nesten sammenhengende vært innlagt.

Steg videre

Den første gangen Tonje følte at hun virkelig fikk hjelp til å endre livet sitt, var i 2005. Det var da hun ble innlagt på Modum Bads avdeling for spiseforstyrrelser for første gang.





Da følte jeg at jeg endelig kunne ta mange steg videre. Jeg fikk problemene mine skikkelig opp i lyset.

Stavangerjenta ble ikke helt frisk etter oppholdet, men de rundt henne merket at hun hadde endret seg.

- Da hun ble søkt inn igjen på Modum Bad, fikk hun opphold i Traumeavdelingen. Der fikk hun hjelp til å ta enda mer tak i problemene.

Ingen hestejente

Den gang visste ikke Tonje hvor stor betydning hestene skulle få for henne i behandlingen. Da hun fikk tilbudet om terapi med hest, fikk hun imidlertid lyst til å forsøke.

- Jeg var ikke akkurat noen hestejente og hadde kun ridd på ponnier da jeg gikk på barneskolen, men fra første dag kjente jeg at dette var bra for meg.

Å kunne være i nærheten av hestene, stelle dem, snakke med dem og ri

på dem føltes helt fantastisk for den traumatiserte og sterkt reduserte pasienten. Det ga henne en pause fra angsten, panikken for livet og alt det andre hun kjempet med.

Fungerer

Øvelsene hun ble instruert til å gjøre i terapien, gjorde henne trygg på det store dyret. Det gjorde henne også mer kjent med seg selv. Sammen med hestene og på hesteryggen opplevde hun å være til stede i kroppen sin på en positiv måte.



- I utgangspunktet hater jeg kroppen min, men på hesten føler jeg at jeg fungerer.

Siden Tonje, som mange andre traumepasienter dissosierer det vil si at en opplever seg selv eller hendelser på avstand, er det viktig for henne å lære å være til stede her og nå. Hestene hjelper henne til dette.

Hesten forstår

At hesten forstår mer enn vi aner, er både Tonje og de som jobber med hester, overbevist om. Det er et levende vesen som gir respons. Det kjenner sinnsstemninger, anspenthet og angst.

- Dersom man er anspekt, stiv og usikker i kroppen, blir hesten også urolig, forklarer Tonje.

Når hun er deppa synes hun det er kjempegodt å dytte ansiktet inn i manen og snakke med hesten.

“ Drømmen er å få sin egen hest. - Men aller først må jeg bli så frisk at jeg kan ta vare på den, sier Tonje. ”

En drøm

De siste månedene har Tonje hatt et nytt opphold ved Avdeling for spiseforstyrrelser ved Modum Bad. Så ofte hun kan benytter hun tilbudet om å stelle og ri hestene. Hjemme i Stavanger har hun oppsøkt en rideskole og fått jobbe et par dager i uka i en stall.

Hun har lyst til å fortsette å jobbe i stallen når hun kommer hjem og kjenner at det er godt å ha noe hun mestrer, noe å leve for.

- Ofte er jeg redd når jeg tenker på fremtiden. Jeg mister håpet hvis jeg tenker for langt fram. Hestene gjør livet verd å leve i perioder, fastslår Tonje.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

- Dyr har ingen skjult agenda

Å klappe en malende katt som ligger i fanget eller gå tur med en logrende hund, kan bety mer for oss enn vi aner. Det viser nyere forskning.

Ved et sykehus i Dallas tasser en gjetterhund rundt på hjerteavdelingen. Den hilser på pasientene som ligger i sengene sine, stryker seg inntil dem og lar seg klappe. Erfaringer fra en undersøkelse utført i 2005, viser at hunder hjelper mot angst, stress samt hjerte- og lungeproblemer blant hjertepasienter.

Sosial støtte

At dyr kan ha effekt på mennesker i sykdom eller sorg, bekrefter Bente



Berget (bildet), post doktor ved Universitetet i Ås. Hun har doktorgrad i dyreassistert terapi med husdyr for mennesker med psykiske lidelser.

- Dyr kan fungere som en sosial støtte i en vanskelig fase av livet. Mange opplever at menneskene rundt dem svikter. Det gjør ikke dyret. Man kan snakke til dyret om det som er vanskelig. De har ingen skjult agenda. Selv om man ikke får verbal respons, kan man uansett oppleve det positivt, forklarer Berget.

Non-verbalt

For noen kan det være lettere å få dekket behovet for fysisk kontakt gjennom kjæledyr enn mennesker. Dersom man har et komplisert forhold til sin egen kropp, for eksempel på grunn av overgrep, kan kontakt med dyrene være en ufarlig måte å nærme seg andre, levende vesener på.

Dyrene vil ikke selektere på grunn av bakgrunn, men heller på grunn av hvordan du opptrer og reagerer. Eksempelvis har hesten en veldig evne til å tolke non-verbale symboler. Berget mener hesten har en særstilling mellom kjæledyr og produksjonsdyr.

- Blant annet opplever mange for første gang at noen bærer dem, sier forskeren.

Kontaktskaper

Ved hjelp av dyret kan man lettere oppnå kontakt med andre mennesker. Å gå tur med hunden er et eksempel.

- Ufarlige samtaler rundt hunden gjør at den fungerer som en nøytral, sosial katalysator. Man kan få en innfallsvinkel til å snakke om vanskelige ting, mener Berget.

Hun viser til psykolog Trude Hoff som i over 15 år har benyttet seg av dyreassistert terapi, med hund som "medterapeut".

Struktur og mestring

Å gå tur med hunden hjelper mange med å beholde strukturen i hverdagen gjennom en sykdomsfase. Det at man behøves og at noen venter på før eller en tur ut, har stor betydning.

- En annen mekanisme er mestringsfølelsen. Mestring henger nøye sammen med depresjon. Dersom man får en positiv følelse av å mestre noe, oppnår man også ofte bedre mestring på andre områder, sier Berget.

Hun understreker imidlertid at dyrene aldri kan gi noen full erstatning for klinisk terapi, men de kan være et supplement.

Dyreterapi

Derfor kan dyr egne seg godt til terapi:

- Dyrene skaper en fin treningsarena for mennesker med dype relasjonsår fordi de i møte med dyret kan bygge opp ny tillit.
- For de som er redd for å bruke stemmen sin, er dyret ufarlig å øve seg på.
- Dyrene godtar at du er lei deg. De trekker seg ikke unna, slik mange mennesker gjør. I stedet forventer de den samme omsorgen som før.
- Kjæledyrs rutiner gir eierne struktur på livet, noe som lettere hjelper dem tilbake til en normalisert hverdag.

Kilde: Bente Berget og Trude Hoff (Vårt Land)

Hjertehjelp

- Målinger av blodtrykket viser at hjertefrekvensen senkes når man klapper eller stryker på et husdyr.
- En katt i huset kan redusere risikoen for hjerteinfarkt med en tredjedel viser en studie fra University of Minnesota. 4 435 personer mellom 30 og 75 år deltok i studien. Etter å ha fulgt deltakerne over lang tid, konkluderte forskerne med at katteierne hadde færre tilfeller av slag og hjerteinfarkt enn de øvrige deltakerne.

Kilde: Vårt Land



Masterstudenter på utflukt



Fra venstre: Annette Hoem, avdelingssykepleier Sykehuset Buskerud, Cecilie Daae, avdelingsdirektør i Helsedirektoratet, Tommy Edvardsen, enhetsleder ved Klinikk rus/avhengighet, Aker sykehus og professor Olaf Aasland fra Institutt for helseledelse og helseøkonomi ved UiO.

Rundt 25 studenter fra Institutt for helseledelse og helseøkonomi ved Universitetet i Oslo besøkte Modum Bad torsdag 28. august.

- Turen til dette idylliske stedet på landet er blitt en tradisjon for oss, sier professor Olaf Aasland, som er programleder for studiet. I en årrekke har studenter fra Universitetet reist til Modum Bad i begynnelsen av skoleåret.

- Turen er viktig for oss sosialt, men det er også det første av flere møter med ulike helseorganisasjoner. Folk blir imponert når de hører hva man har fått til her på Modum Bad, sier Aasland.

Studentene startet i høst på et erfaringsbasert masterstudium, hvor ledelse og økonomi bygges på den yrkesfaglige bakgrunn studentene allerede har fra helsesektoren. Annette Hoem fra Drammen har bakgrunn som avdelings- sykepleier ved Sykehuset Buskerud.

- Selv om jeg ikke bor så langt unna Modum Bad, har jeg faktisk aldri vært her før. Det var veldig interessant å få se og høre om stedet, sier Hoem.

På programmet sto direktør Ole Johan Sandvands foredrag: Ledelse av Modum Bad og ledelse som livsstil. De besøkende fikk også et innblikk i det viktige arbeidet Ressurssenteret Villa Sana gjør for å forebygge og fremme livskvalitet blant helsepersonell.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

**Ressurssenteret Villa Sana feirer
10-års jubileum
13. og 14. november 2008**

Velkommen til faglig påfyll og kulturelle opplevelser

**Gå inn på www.modum-bad.no/villa_sana for
å se programmet for jubileumsdagene.
Send påmelding til: villasana@modum-bad.no**



Trær

Like etter at vi i august flyttet inn i presteboligen vegg i vegg med Olavskirken, kom en effektiv skogsmaskin og tynnet ut skogen rundt huset vårt. Det samme skjedde på andre deler av Modum Bads store områder. Der det før hadde vært tettvokst og mørkt, åpnet skogen seg lys og vakker.

Heldigvis ble ikke alle trær felt. Trær som tidligere bare var ett blant mange, trådte frem. De ble mer synlige. Dessverre måtte noe fjernes før jeg fikk øye på de majestetiske og vakre trærne jeg tidligere hadde registrert - og likevel ikke sett. Etter at skogsmaskinen har gjort sitt, avtegner nå røtter og stamme, blader og barnåler seg tydeligere mot skogbunn og horisont.

Der de fredelig strekker seg oppover, står trærne på Modum Bad som levende antenner mellom jord og himmel.

Trær har til alle tider gitt mennesker skygge når vi trenger det, skjønnhet når øyet trenger hvile, frukt når høsten kommer, materiale til hus, båter og broer. Trær er håndfaste og nyttige samtidig som de bærer noe gåtefullt med seg. Noe ubegripelig.

Det gåtefulle med trær er omtrent som det uutgrunnelige med de store ordene i Bibelen.

Det er langt på vei mulig å analysere og innholdsbestemme Bibelens store ord. Samtidig vil det alltid være noe uforklarlig forbundet med disse ordene fordi de er uttrykk for og bærere av et stort mysterium.

Kanskje kan dette diktet av Oscar Stein Bjørlykke være til hjelp for å ane mer av mysteriet i Bibelens store ord og av det gåtefulle i trærne på Modum Bad (og alle andre steder):

*Herre, det er veldig mange rare ord.
Ikke minst i Bibelen.
De står der som veldig trær.
Selvsagte, men likevel
på en måte ubegripelige.*

*Rettferdighet, det er en stor furu.
Jeg kan støtte meg mot den
og se rett opp i himmelen.
Nåde er et boketre. Veldig og bredt.
Jeg kan stå under det,
i sol og vind og regn.*

*Håp, det er en asp.
Den står skjelvende og skimrer hvit
i en stille glede.*

*Kjærlighet trodde jeg først var
en eksotisk plante,
en palme, et fiketre eller
noe veldig sjeldent noe.
Men så er det jo en gran.
Og jeg vet at det finnes enorme
skoger av gran.*

*Herre, takk for at vi skal få
leve i skogen av dine trær
Amen.*



●●● Tekst: Ledende prest ved Modum Bad
Jon-Erik Bråthen



Traumeseminar med internasjonalt preg



Tone Skjerven, Avdelingsleder ved Traumeavdelingen, sammen med foredragsholder Suzette Boon.

Avdeling for traumebehandling og interpersonlig terapi arrangerte nylig et nytt seminar med Suzette Boon. Seminarte samlet mange utenlandske deltakere.

Årets seminar hadde tittelen "Å skape trygghet – Å bygge opp en grunn". Ønsket var å sette fokus på den viktige stabiliseringsfasen som danner grunnlaget i den faseorienterte modellen for behandling av pasienter

med komplekse, traumerelaterte lidelser.

Laget manual

Suzette Boon har sammen med den amerikanske terapeuten Kathy Steele nylig sluttført arbeidet med en manual for stabiliseringsarbeid. Det er en såkalt "skills training manual", og er lagt opp som et psykoedukativt gruppetilbud presentert i kursform.

Manualen er ennå ikke publisert, men traumeavdelingen ved Modum Bad har fått lov til å ta den i bruk.

Den er oversatt og tilrettelagt av avdelingens terapeuter som har gjort et formidabelt oversettelsesarbeid. Vi arbeider nå med å tilpasse den til traumeavdelingens behandlingsgrupper.

Fire behandlingsopplegg

Det dreier seg om fire forskjellige behandlingsopplegg der manualen brukes; poliklinisk gruppe for pasienter med dissosiativ lidelse, poliklinisk gruppe for kompleks PTSD (post traumatisk stresslidelse), inneliggende gruppe for kompleks

PTSD og inneliggende gruppe for dissosiativ lidelser.

For pasienter som er innlagt i avdelingen er manualen en del av en mer helhetlig behandling der temaene i manualen er retningsgivende for ukens øvrige program. På denne måten går det en rød tråd gjennom hele programmet, uke for uke.

Manualen inneholder følgende tema: Hva er dissosiasjon, dissosiative lidelser og PTSD, om søvn og søvnforstyrrelser, om trigger, selvomsorg og om forskjellige aspekter ved følelser, følelsesregulering, følelsetoleranse og håndtering av følelser. Det er knyttet oppgaver og hjemmearbeid til alle sesjonene.

God utredning

På seminaret brukte Boon lang tid på å gjennomgå det svært viktige utredningsarbeidet som må ligge til grunn for behandlingen. Hun understreket flere ganger at "god behandling begynner med god utredning" og ga deltakerne utførlig innføring i hvordan disse pasientene bør undersøkes før man starter behandling. Følgende argumenter ble listet opp for en grundig utredning:

- God utredning er "mini terapi"
- Det hjelper terapeuten og pasienten til å sette mål og lage en klar behandlingsplan
- Det hjelper til å etablere en relasjon med pasienten og strukturere terapien
- Det hjelper til å definere rammer og grenser
- Det hjelper til å få en ide om mulige vansker og fallgruver.



Stefana Racorreaan (f.v), Anca Sabau, Manuela Oprea, Miara Oprea og Ileana Radu fra Romania sammen med foredragsholder Suzette Boon.

Fra Romania og Japan

Helt fra Japan og Romania kom deltakere til seminaret med Suzette Boon.

Det samlet hele 77 eksterne og 38 interne deltakere. En del av deltakerne var fra land både i og utenfor Europa, både Sverige, Danmark, Færøyene, Romania og Japan.

Chie Okuda fra Tokyo, som er omtalt i Badeliv tidligere, kommer trofast til hvert seminar med både Nijenhuis og Boon.

Fra Romania

Denne gangen var det spesielt hyggelig å kunne ta imot gruppen fra Romania. En av de faste deltakere på opplæringsprogrammet med Ellert Nijenhuis, Karen Elisabeth Berg, har venner i Romania etter at hun for en del år tilbake ble beordret dit som havforsker. Hun jobber nå som psykoterapeut i Oslo. Gjennom henne ble fem interesserte fagpersoner fra Romania invitert til å delta gratis på seminaret. Gruppen besto av to familierapeuter, to psykologer og en barnepsykiater.

Sjelsettende

Denne invitasjonen ga oss også en anledning til å støtte det fagpolitiske

programmet til den europeiske organisasjonen European Society for Trauma and Dissociation (ESTD), hvor Suzette Boon er president. ESTD har i sine statutter en bestemmelse om at land som ikke har så lett tilgang til internasjonale kurs og konferanser, på grunn av økonomiske og politiske forhold, skal prioriteres. De har derfor redusert medlemskontingent for en rekke definerte land i Europa, derunder også Romania. Rumenerne kunne fortelle sjelsettende historier om tiden før "revolusjonen", om hvordan de måtte skaffe seg kunnskap ved å smugle inn bøker på engelsk, om matmangel og ufrihet. De yngre psykologene hadde hatt bedre vilkår, men uansett ikke de samme rammebetingelsene som vi har i Vest-Europa, verken faglig eller økonomisk.

Forrige seminar med Suzette Boon på Modum Bad var i mars 2007 og hadde tittelen "HVA ER HVA? Diagnostisering av dissosiative- og andre traumerelaterte lidelser". En oppsummering av dette seminaret, og en nærmere presentasjon av Suzette Boon er å finne i Badeliv nr. 1 2007 (Kan lastes ned under: Om Modum Bad på www.modum-bad.no).

● ● Tekst: Tone Skjerven
Foto: Unni Tobiassen Lie

Selvhjelpsbok mot sosial angst



Psykologiprofessor Asle Hoffart har utgitt en selvhjelpsbok for de som sliter med sosial angst.

Alle har et snev av sosial angst i blant. Verre er det når den sosiale angsten er så plagsom at den går utover livskvaliteten.

Psykologiprofessor og spesialist i klinisk psykologi Asle Hoffart har selv kjent på sosial angst. Nå har han utgitt en selvhjelpsbok i temaet.

Ideen fikk han da han var på vei over Valdresflya i flott høstsol for fire år siden.

- Jeg tenkte at det å lage en selvhjelpsbok ville være en meningsfylt oppgave, sier Hoffart.

Ungdom rammes

Asle Hoffart er tilsatt ved Modum Bad og Universitetet i Oslo. I sitt arbeid møter han ofte pasienter som ikke vet hvordan de skal gripe an angsten sin. I følge Hoffart er sosial fobi den mest utbredte psykiske lidelsen etter depresjon og rus.

- Blant annet er det mange ungdommer som rammes, opplyser psykologiprofessoren. Mange har vansker med å søke behandling.

De tror rett og slett ikke det er mulig å forandre den sosiale

angsten. De skammer seg og tør ikke å snakke med legen om det.

Konkret og enkelt

Hoffart ønsket å formidle at det finnes konkrete og enkle måter å bli kvitt sosial angst på. Forut for boken går en stor forskningsundersøkelse som kartlegger bakgrunnen for angst og hva som er de opprettholdende årsaker til den. I passe porsjoner er angst bare sunt. Det virker stimulerende og skjerper sansene og motivasjonen. Når angst derimot virker lammende blir den ødeleggende og det er viktig å søke hjelp.

Selvhjelpsopplegg

Boken "Se deg rundt – et selvhjelpsopplegg for deg med sosial angst" bygger på kognitiv terapi. Den egner seg for den som vil jobbe med sosial angst på egenhånd, men kan også egne seg for de som er i behandling, enten hos en terapeut eller i en selvhjelpsgruppe. I tillegg mener Hoffart både venner, pårørende samt fagpersoner kan ha nytte av å lese boken.

Boken er utgitt på forlaget Gyldendal Akademisk.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Sammen med en av de fremste eksperter på interpersonlig terapi i verden, John C. Markowitz, bidro fem ansatte ved Modum Bad til fagboken "A Residential Interpersonal Treatment for Social Phobia".

Boken kan bestilles fra Modum Bad:
Tlf: 32 74 97 00.



Ny behandlingsmetode for traumer

Nylig tok Modum Bad i bruk en av de best dokumenterte behandlingsformene for posttraumatisk stresslidelse (PTSD).

Forlenget eksponering (prolonged exposure) er navnet på metoden som er utviklet ved Penn University i USA. Den er forankret i kognitiv atferdsterapi.

– Til tross for at metoden er en av de mest undersøkte og best dokumenterte behandlingsformene for posttraumatisk stresslidelse, har den hittil vært lite utbredt i Norge, sier Tomas Formo Langkaas.

Langkaas jobber for tiden med et forskningsprosjekt knyttet opp mot PTSD. I prosjektet undersøkes visualisering for bearbeiding av traumeminner i behandlingen.

Mer tilpasset behandling

Ved Avdeling for angstlidelser ved Modum Bad har man nettopp omarbeidet sitt behandlingstilbud for PTSD. Et resultat av dette er at avdelingen nå bruker mindre tid på gruppebehandling, til fordel for mer individuell tilpasset behandling.

– Aktivitetene som inngår i denne behandlingen egner seg ikke så godt å gjennomføre i gruppe, forklarer Langkaas.

– Ved å gjennomføre mer av behandlingen individuelt benytter vi både pasientenes og vår tid bedre. Vi håper også dette vil gi seg utslag i enda bedre utfall av den behandlingen vi gir.



Tomas Formo Langkaas forsker på posttraumatiske stresslidelser (PTSD)

For tiden har avdelingen kapasitet til å behandle flere pasienter enn søknadsmengden til behandlingen. Ventelisten er derfor i øyeblikket relativt kort.

Tilbudet som beskrives i denne artikkelen er et av flere tilbud om traumebehandling ved Modum Bad.

Hovedkjennetegn ved PTSD:

– Tilbakevendende plagsomme reaksjoner forbundet med hendelsen i form av mareritt, tilbakeglimt (flashback), minnebilder eller lignende.

– Vedvarende forsøk på å unngå påminnelser om hendelsen.

– Tegn på kroppslig beredskap i form av å være svært skvetten, irritabel eller vaksom. Andre tegn kan være søvnproblemer eller konsentrasjonsvansker.

Det er svært vanlig at personer med disse plagene av ulike grunner opplever det som vanskelig å søke hjelp, men det er hjelp å få for disse plagene.

●●● Tekst: Unni Tobiassen Lie
Foto: Eivinn Ueland

Gravtale til Angsten

Kjære Angst

Når jeg står ved din bære er det både rett og rimelig å si noen avskjedsord. Du har vært en trofast følgesvenn gjennom et langt liv, men nå skal vi endelig skille lag. Du skal snart i graven, og jeg skal leve Herrens glade dager – uten deg.

På Modum Angstakademi har jeg lært at angst er en varsellampe som forteller oss engstelige at noe er galt i den måten vi lever livet vårt på. Min varsellampe har blinket ildrødt i flere titalls år.

Det har lenge vært på tide å lokalisere av-knappen og jeg har prøvd alle tenkelige og utenkelige metoder for å navigere meg fram til et fredeligere liv:

Jeg har samsnakkert med varsellampeeksperter i timer og uker og måneder og år – såkalt snakkeborrtterapi.

Jeg har spandert atskillige helger på psykodramatiske happeninger – såkalte tåkeheimseanser.

Jeg har overgitt meg til hender, legende hender, masserende hender, seende hender – såkalt håndspåleggelsesterapi.

Jeg har prøvd å skrive angsten av meg – såkalt angstskribleri.

Og jeg har prøvd å gå angsttrollene av meg – såkalt gatelangs-terapi.

Men mitt angsttroll har hatt så mange hoder at så snart jeg kappet av ett hode, dukket det opp to nye. Til slutt satt jeg igjen med en sløv og ubrukkelig øks, mens angsttrollene poppet opp rundt meg. Nå var gode råd dyre!

Om noen få dager blir jeg uteksaminert fra Angstakademiet.

Jeg har fått slipt opp øksa mi på verdens beste trollokssliperi og det siste øksehugget er forhåpentligvis foretatt. Du, forhatte angst, ligger giljotinert under kistelokket her og kan bare ha det så godt! Forresten på en skala fra null til hundre, hvordan føles det nå? He-he.

Vel, du har bare deg selv å takke og du får stå i det! Da står det bare igjen for forsamlingen å komme fram og kaste pilleglassende på kistelokket. For det er på høy tid å få kisten i jorda, i tilfelle angsten bare er skinndød og kan banke i kista før vi vet ordet av det. Av gamle tanker er du kommet til nye tanker skal du bli

*Hvil i fred –
og kom aldri mer tilbake!*

Beate Winter

Nora II

-Forsoning er frigjøring

- Forsoningens arena er lokal og global, personlig og sosial, sa tidligere Oslo-biskop Gunnar Stålsett da han holdt Gordon Johnsen Minneforelesning 2008 på Modum Bad torsdag 4. september.

Det ble et hjertelig gjensyn for musikeren Safia Abdi og Gunnar Stålsett da de møtte hverandre under minneforelesningen på Modum Bad. I bakgrunnen professor Nils Johan Lavik som holdt den første minneforelesningen i 1987.



Under overskriften Ansikt til ansikt - tanker om forsoning, delte Stålsett med de fremmøtte et budskap om å gå i forsoningens tjeneste. Ikke bare er det viktig på de store, globale arenaer, men også på de små og hverdagslige arenaer.

- Forsoning er frigjøring, slo Stålsett fast.

Spesialutsending

Den tidligere biskopen har siden 2006 vært Utenriksdepartementet spesialutsending til Øst-Timor. Der har han bidratt til dialog mellom politiske ledere for å finne løsninger på problemene med interne flyktninger og sikkerhetssituasjonen.

Når det gjelder forsoningsarbeid strekker imidlertid Stålsetts historie seg lengre tilbake og har et større spenn. Modum Bads direktør Ole Johan Sandvand mener få har bedre forutsetninger for å formidle et tema knyttet til konflikt og forsoning.

- Stålsett har vært en sentral aktør på mikro- så vel som makroplan, knyttet

til konflikt og forsoning. Samtidig er han en glimrende formidler, med en verdiforankring i pakt med den forståelse Gordon Johnsen la til grunn for virksomheten ved Modum Bad.

-En ære

Selv uttrykte Stålsett at det var en stor ære å få holde Gordon Johnsen Minneforelesning. Fra studiedagene husker han godt trioen Gordon Johnsen, Peder Olsen og Einar Lundby.

- For meg som teologisk student og ung prest representerte de en annerledes tilnærming til teologisk tenkning. De representerte en spiritualitet som beveget seg på et annet plan, sa Stålsett.

Den tidligere biskopens refleksjoner rundt temaet konflikt og forsoning ble godt mottatt på Modum Bad. Stålsett tok tilhørerne med fra fengselscellen til en drapsmann som møtte offerets mor ansikt til ansikt, til vårt møte med våre nye landsmenn. På veien var han blant annet innom

kirkens oppgjør med samer og tatere, kirkens og misjonens delaktighet i overgrep mot barnehjemsbarn og den katolske kirkes pedofiliovergrep. Han var også innom de store globale konfliktene som har resultert i en rekke dramatiske hendelser i vår tid.

-Forsoning er krevende

Stålsett la ikke skjul på at forsoning er en krevende prosess, både for å sette i orden det som er ødelagt mellom Gud og mennesker, men også mennesker i mellom. Stålsett minnet om Bibelens ord:

Å øve rettferdighet og rett, det er mer rett for Herren enn offer”
Ordspråkene 21.3.

- Ved å stå ansikt til ansikt, berøres våre følelser. Ansikt til ansikt blir smerten tydeligere. At et drapsoffers mor klarer å strekke hånden over bordet og tilgi sønnens drapsmann, berører oss.



Fakta om Gordon Johnsens minneforelesning

Lege Gordon Johnsen (1905-1983) grunnla Modum Bad i 1957. Gordon Johnsens minneforelesning ble etablert for å hedre minnet om Johnsen som en av norsk psykiatris store pionerer. Foredragsholderen mottar et diplom og en pris. Årets minneforelesning er den 22. i rekken.

Tidligere foredragsholdere:

- 1987 Professor Nils Johan Lavik: "Psykoterapi i relasjon til nyreligiøse bevegelser."
- 1988 Adm. overlege Otto Steinfeldt-Foss: "Tanker om norsk psykiatri fremover."
- 1989 Overlege Einar Johnsen: "Den andre i gruppepsykoterapi."
- 1990 Overlege Kjell Lund: "Psykiatri og etikk."
- 1991 Professor Nils Retterstøl: "Kunnskap om psykiatri ut til folket."
- 1992 Professor Astrid Nøklebye Heiberg: "Etikk, psykiatri – og verden utenfor."
- 1993 Forfatter Nina Karin Monsen: "Jakten på det gode liv."
- 1994 Biskop Ole D. Hagesæther: "Når skyldfølelse blir til skamfølelse risiko og gevinst."
- 1995 Prest og psykoterapeut Göran Bergstrand: "Guds nærvær i mennesket – binding eller frigjøring."
- 1996 Professor Katie Eriksson: "Gjennom smerte til vekst – kjærlighetens mulighet."
- 1997 Professor Peter F. Hjort: "Gir kultur bedre psykisk helse?"
- 1998 Domprost Per Frick Høydal: "Konflikt og forsoning."
- 1999 Professor Atle Roness: "Vern om dine grenser."
- 2000 Kjell Magne Bondevik: "Å bli sterk ved å erkjenne svakhet."
- 2001 Oversykepleier Marie Aakre: "Å behandle hele mennesket – kropp, sjel og ånd."
- 2002 Professor Gunnar Breivik: "Sug i magen eller chips og hjelm? – om barns oppvekst i det moderne samfunn."
- 2003 Professor Ole Danbolt Mjøs: "Fred i hjertet, fred i sinnet, fred i verden."
- 2004 Generalsekretær Thor Øystein Vaaland: "Verdi - visjon - vilje."
- 2005 Direktør Helen Johnsen Christie: "Livskraft."
- 2006 Psykolog Magne Raundalen: "Kan vi snakke med barn om alt?"
- 2007 Prest Per Arne Dahl: "Mulighetenes lidenskap"
- 2008 Gunnar Stålsett: "Konflikt og forsoning"

- Det er i slike scener vi ser det hellige i det hverdagslige og det hverdagslige i det hellige, sa Stålsett.

-Misbruker religionen

At mennesker misbruker religionen for konflikt og bruker den som en markør, identitetsskaper og motivasjon, mener Stålsett er den største globale utfordringen når det gjelder forsoning i vår tid.

At forsoning til sist har med vår samvittighet å gjøre ble understreket med en historie fra Øst-Timor. Der lyktes han på en av sine reiser å samle ti gjengledere til et møte.

- På mange måter et skummelt syn, som en generalforsamling i Hells Angels, røpet Stålsett.

Midt i møtet utbrøt plutselig en av gjenglederne: Biskop, vi trenger de ti bud!

Det førte til en alvorlig samtale rundt bordet om hva som hadde gått galt i deres liv og om et liv med forbrytelser.

Møtet endte med at Stålsett fikk lese velsignelsen med gjenglederne og han opplevde et fellesskap med dem innfor Guds ansikt.

- Vi hadde delt en grunnleggende erkjennelse; I Guds lys ser vi forsoningens vei. Der møtes åpenbaring og erfaring, avsluttet Stålsett.

Levendegjorde budskapet

Stålsetts budskap om forsoning ble understreket av musikeren Safia Abdi i den etterfølgende konserten. Den sprudlende somaliske kvinnen levendegjorde budskapet ved å bringe små eksempler fra hverdagen – og det på klingende harstaddialekt! Som innvandrer til Norge har Abdi vært med på å skape forsoning gjennom å bygge broer til etniske nordmenn og til innvandrere fra andre folkegrupper.

- Jeg liker ikke ordet innvandrer, la oss kalle hverandre for medvandrere, sa Safia Abdi, og høstet stor applaus fra Festsalens publikum.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Gordon Johnsenes døtre (f.v.) Astri Johnsen, Helen Johnsen Christie og Solveig Dahl var glade for å åpne dørene til Inga og Gordons gjestehus på Modum Bad-dagen.

Åpnet gjestehuset

Gjestehuset Villa Marta fikk sin offisielle åpning på årets Modum Bad-dag.

Det 200 år gamle tømmerhuset var Inga og Gordons gjestehus på Modum Bad. Etter at Modum Bads grunnlegger Gordon Johnsen døde i 1983, benyttet enken Inga det som gjestehus til hun gikk bort i 2003.

Bilder og møbler

Nå er huset fylt med bilder og møbler fra Johnsenes tid. Tre av døtrene var til stede under åpningen på Modum Bad-dagen: Helen Johnsen Christie, Astri Johnsen og Solveig Dahl. De var både overveldet og rørt over den store interessen publikum viste for huset og deres foreldre.

- Jeg tror vi har hatt over 100 mennesker innom for å se på gjestehuset, sier Christie.

Mange av de besøkende fortalte om deres spesielle tilknytning til Inga og Gordon Johnsen.



Fra kontoret i gjestehuset.

- Vi har fått høre historier både fra tidligere kolleger og pasienter. Spesielt artig var å få besøk av barnebarnet til den første badekonen, Kirsten Olsen, som ble overtatt fra det gamle "Badet" da Gordon Johnsen etablerte nervesanatoriet i 1957, forteller Christie.

I tillegg til å hilse på døtrene til Johnsen, fikk de besøkende anledning til å se et NRK-opptak med Gordon Johnsen. De kunne også lytte til opptak av Inga Johnsenes diktlesning.

Betyr mye

I fremtiden vil Villa Marta benyttes av Modum Bad, blant annet som skrivestue for forskere.

Familien Johnsen er likevel glad for at de fortsatt skal kunne benytte gjestehuset.

- Det betyr mye for oss, sier Christie, som forteller at Modum Bad er en stor del av familiens identitet.

- Lenge før stedet var en realitet, var Modum Bad en del av vår hverdag. Det at barn og barnebarn kan tilbringe tid her og bli kjent med den visjonen og hengivenheten til stedet som far hadde, betyr mye.

Faglig tilknytning

Også faglig er Johnsens store barneflokk knyttet opp til arbeidet på "Badet". Fem av de seks gjenlevende (den eldste døde for 15 år siden) har utdannet seg innen helse: Einar og Solveig er psykiatere, Nils allmennlege og Astrid og Helen er psykologer. For tiden sitter Helen Johnsen Christie i Modum Bads forskningsstyre. Hun og hennes søsken har gjennom årene fungert som veiledere for ulike avdelinger på Modum Bad.

Villa Marta har vært flittig brukt, både som skrivebue og som rekreasjonssted.

- Vi er opptatt av at Villa Marta skal bli et godt sted å være for flere. Det skal ikke bli et museum, slår Christie fast.

Frisk festdag

Med sangen "Velkommen – i Guds hus er plass til alle og enhver" sang Modum Soul Children seg inn i alles hjerter under åpningen av Modum Bad-dagen 2008.



Modum Bads nye prest Jon-Erik Bråthen (t.h.) ble presentert av direktør Ole Johan Sandvand.

Olavskirken var fylt til randen denne vakre søndagen i august og mange måtte ta del i gudstjenesten fra benkene som var plassert utenfor kirken. Det la likevel ingen demper på deltakelsen, verken i fellessangen eller den senere nattverden.

Et fargerikt innslag i gudstjenesten var dåpen, hvor prest Georges Ramampiaro fra Madagaskar døpte sitt eget barnebarn Tina.



Modum Soul Children satte et forfriskende preg på gudstjenesten i Olavskirken.

Skjemt og alvor

Modum Bads nye prest, Jon-Erik Bråthen, fikk sitt første møte med menigheten denne festdagen. Dagens preken ble holdt av prest og forfatter Karsten Isachsen, som ga de fremmøtte en porsjon med både skjemt og alvor.

Lokale korps skapte feststemning i parken etter endt kirkekafe på Institutt for Sjelsorg.

Det populærfaglige foredraget "Utbrenthet" ved Villa Sana fylte Festsalen med et lydhørt og interessert publikum. Dagen ble avsluttet med



Skolemusikkorpene i Modum skapte feststemning i parken.

gruppa Trang Fødsel som tok både små og store med seg gjennom en rekke av sine kjente slagere.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Gruppa Trang Fødsel serverte sine slagere på rekke og rad.

Inspirerende



Klinikkjef Tron Svagård ved Modum Bad (t.v.) sammen med representanter fra den latviske klinikken Neurozu Klinika. Leder og psykiater Dace Simson, sykepleier Ilona Cernikova, psykolog Natalija Ugrimova og psykiater Ilze Teimane.

En delegasjon fra Neurozu Klinika (Clinic of Neurosis) i Latvia besøkte Modum Bad i august. I løpet av fire dager hospitererte de i ulike avdelinger i Klinikken der de fikk et innblikk i behandlingsopplegget.

- Det har vært veldig lærerikt og interessant for oss. Både å få et innblikk i Modum Bads oppbygning og struktur, men ikke minst å se det daglige arbeidet, ga oss mye inspirasjon, sier leder og psykiater Dace Simsone.

Deres privatklinikkk Neurozu Klinika i Latvia har eksistert i ti år og ligger omlag fem mil utenfor Riga. Der tar de imot pasienter fra hele landet til sine 80 sengeplasser. Oppholdene har en varighet på 10-14 dager. I tillegg til psykiatrisk hjelp, tilbys pasientene Spa-programmer.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



CD FRA JUBILEET

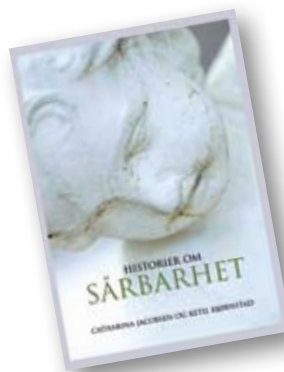
"Sanger om sårbarhet"

Nå kan du kjøpe CD-en "Sanger om sårbarhet" fra Modum Bads 50 og 150 års jubileumskonert. Platen ble spilt inn på konserten i Festsalen på Modum Bad i januar 2008. Hele 16 kjente og kjære artister har bidratt på CD-en, blant andre Ketil Bjørnstad, Randi Stene, Sigmund Groven og Lars Klevstrand.

"Finnes det et nøkkelord her så lyder det smakfullt" Varden 29.04.08

Pris kr 150,- + porto.
Bestilles på: infoleder@modum-bad.no
Eller ring Infoavdelingen på:
32 74 97 00

CATHARINA JACOBSEN OG KETIL BJØRNSTAD



"Historier om sårbarhet"

"Historier om sårbarhet" er en bunnærlig bok som vekker forståelse for temaer som ofte er tabulagt og gjemt.



Drammens Tidende, 14.08.07

"En bok som sprenger alle vante forestillinger om institusjonshistorie."

Fædrelandsvennen, 19.09.07

Pris kr 298,- + porto.
Bestilles på: infoleder@modum-bad.no
Du kan også kjøpe den i din nærmeste bokhandel.



Dikterprest Eyvind Skeie presenterte sin bok "316 salmer og sanger".

Fra Sesam Stasjon til Olavskirken

Visste du at Eyvind Skeie sto bak kjenningsmelodien til Sesam Stasjon? I Olavskirken på Modum Bad var det imidlertid hans salmediktning som sto i sentrum.

For et år siden ga forfatter og salmedikter Eyvind Skeie ut sin bok "316 salmer og sanger" – en kildesamling og bruksbok som har som mål å gjøre salmer mer moderne. Torsdag 19. juni ble en rekke salmer og sanger fra boken sunget for og med publikum i Olavskirken.

Melodistrev

Salmeboken har en tilblivelseshistorie som spenner over hele førti år. Den tar for seg hele 316 salmer skrevet eller omskrevet av Skeie. Selv om

salmedikteren ser ut til å være et oppkomme av melodier og tekster, innrømmer han at det ikke alltid er like enkelt.

- Den salmen jeg skal synge nå, slet jeg veldig med. Heldigvis har vi en moderne innretning som kalles internett. Jeg telte antall stavelser i salmen og tastet det inn på en webside. Her fikk jeg frem en rekke melodier med riktig antall stavelser, og valget falt på denne keltiske melodien, fortalte Skeie før salme 110 "Midt i en verden" fra hans salmebok ble sunget sammen med publikum.

Ekteparet Berit og Per Nome mener Skeies budskap er svært tidsriktig.

- Nyere generasjoner har ikke samme forhold til salmer som oss. Skeies arbeid med å få salmene tilbake i folks hjerter er viktig, sa ekteparet.

- Former liv

Skeie har vært i Modum en rekke ganger tidligere. Han mener arbeidet som blir gjort ved Modum Bad er fenomenalt.

- Det kan på et vis sammenlignes med hva jeg bedriver, da salmer og sang kan hjelpe folk med å forme sine liv.

I Olavskirken hadde Skeie med seg sin sønn Gisle på piano. Han går i sin fars fotspor og studerer teologi.

– Jeg la ned en formue i pianoundervisning, så det skulle bare mangle at ikke Gisle ble med meg hit i kveld, kommenterte Skeie senior spøkefullt.

●●● Tekst og foto: Ole Marius Fossen



Pris til Thuen

Psykologiprofessor Frode Thuen fikk den 28. august fikk nylig tildelt Åse Gruda Skards pris.

Prisen fikk han tildelt for sitt bidrag til popularisering av psykologisk kunnskap. Juryen begrunnet sitt valg med at Thuen "løfter psykologien ut av psykologenes rekker og inn i samfunnsdebatt og hverdagsliv".

Frode Thuen, som har en deltidsstilling ved Samlivssenteret på Modum Bad, har utgitt en rekke publikasjoner og bøker. Mange kjenner ham som engasjert samlivsekspert i radio, fjernsyn og aviser. Blant annet står han bak A-Magasinet's ukentlige spalte "Leve sammen".

Psykologiprofessoren har bakgrunn både fra klinikk og forskning. I midten av august forlot han stillingen som professor ved Universitetet i Bergen for å tiltre som professor ved Senter for kunnskapsbasert praksis ved Høgskolen i Bergen.

Prisen på 25 000 kroner ble overrakt på Norsk Psykologikongress i Oslo.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Institutt for Sjelesorg utvider sin virksomhet



Styret ved Institutt for Sjelesorg (IFS), Modum Bad, har utvidet sin virksomhet ved å ansette Kjetil Hauge som instituttprest i Kristiansand.

- I første omgang gjelder dette en prøveperiode på tre år, opplyser instituttleder Arne Tord Sveinall.

Hauge har i flere år drevet sitt eget firma med hovedvekt på samtale- og kursvirksomhet. Denne virksomheten ble fra 1. september en del av tilbudet ved IFS.

Økende etterspørsel

Bakgrunnen for utvidelsen er en økt etterspørsel etter sjelesorg og øvrige tjenester fra IFS. Videre er hensikten å bidra til kvalitetssikring av sjelesorgen.

- Kjetil Hauge har i så måte svært lang og allsidig erfaring. I tillegg til mange

års erfaring som prest, er han en av relativt få i Den norske Kirke som har godkjent pastoralklinisk veilederkompetanse, sier Sveinall.

Samarbeid

I Kristiansand kommer Hauge til å ha et tett samarbeid med Agder bispedømme, men vil også ta oppdrag for frikirkene, organisasjonene – og for folk flest. Stikkord for virksomheten er sjelesorg, veiledning, konfliktløsning, kurs og undervisning.

Instituttprest Berit Okkenhaug ved IFS har i et par år hatt deler av sitt arbeid lagt til Skien. Hensikten har vært å imøtekomme behov i Grenlandsdistriktet.



Kjetil Hauge er IFS' forlengede arm i Kristiansand.

Styre og representantskap Institutt for Sjelesorg 2008-2009

Styre:

Hans Olav Gilje
Styreleder – fengselsprest
Ingunn Folkestad Breistein
Dr.theol - forsteamanuensis
Otto Krogseth
Professor – statens repr.
Torstein Lalim
Adm.direktør
Øystein Larsen
Biskop em.
Kari Ripegutu
Sykehusprest
Guttorm Waldemar
Forretningsdrivende
Magda Sundt Tangen
Ansattes representant – sekr.

Rune Stray,

Vara for ans.representant
– instituttprest
Arne Tord Sveinall,
Instituttleder – styrets sekr.

Representantskap:

Svein Kr Haanes
Representantskapets leder
– advokat
Laila Riksaasen Dahl
Biskop
Solfrid Dås vand
Viseforstander
Bergljot M Hauglid
Sykehusprest
Elisabeth Henne,
Frelsesoffiser og sosjalsjef

Marit Landro

Lederutvikler
Tone Lindheim
Representantskapets leder
-utenlandssjef
Bård Mæland
Professor
Torill Selsvold Nyborg
Fylkesordfører
Evald Totland
Pensjonert prosessetekniker
Gunnar Fagerli
Ansattes representant. – inst.prest
Hans Olav Gilje
Styreleder – fengselsprest
Arne Tord Sveinall
Instituttleder –
representantskapets sekr.

- En gullkantet gruppe



- Disse fantastiske personene gjør en strålende jobb for Institutt for Sjelesorg når det er rekreasjonsuker – alt uten lønn! De er i miljøet fra morgen til kveld, hverdag som helg, og er tilgjengelige for beboerne også når den faste stab ikke er på jobb.

- De er en ”gullkantet” gruppe som vi ikke hadde klart oss uten, sier Lill Eva Strand ved Institutt for Sjelesorg.

*Institutt for Sjelesorgs vertskaps-
gjeng Bak fra v.: Nils Torto,
Gunnar Rasmussen, Arnhild og
Birger Fossum Foran fra v.: Birte
Rasmussen, Kristbjørg Berge, Erna
Jeppesen, Inger Nyen Torto og
Berit Trandem*

Program høst 2008 og vinter 2009

INSTITUTT FOR SJELESORG

Rekreasjonsopphold

Høst 2008: Uke 40-41-45-46-48-49-50

Vår 2009: Uke 4-5-6-8-9-10-13-14

Åpne kurstilbud

Repetisjonskurs	17. - 19. okt
Ressursuke for pastorer	21. - 26. okt
Nyreligiositet.....	27. - 29. okt
”De gamles spor”	30. okt - 2. nov
”Håpsseminar” v/Per Arne Dahl og Tomas Sjödin m.fl.	3. nov
Sjelesorgens teologiske grunnlag – Jeg en sjelesorger?.....	20. -23. nov
Drømmeseminar – bruk av drømmer som redskap i sjelesorgen	8. - 11. jan
Fagseminar – Enneagrammet som redskap i sjelesorgen	9. - 11. feb

Påmelding/info:

Tlf. 32 74 98 30 - www.sjelesorg.no

Håpsseminar

Mandag 3. november 2008

kl. 10.00 - 15.30

Olavskirken

Tomas Sjödin

- svensk forfatter og formidler



Per Arne Dahl

- prest og forfatter



Sang og musikk ved
Lars Mörlid og Peter Sandvall
Kjent blant annet fra gospelkoret
Choralerna

Pris: Kr 750,- inkl. lunsj

Påmelding:

Institutt for Sjelesorg, Modum Bad
3370 Vikersund, Tlf. 32749830
E-mail: sjelesorg@modum-bad.no





Kulturprogram høsten 2008

Er du glad i variert og spennende musikk, fremført av dyktige musikere i intime og hyggelige omgivelser? Sett av disse seks datoene.

Festsalen
mandag 29. september
kl. 19.30

Konsert med Truls Mørk og Håvard Gimse
Entré kr 250,-. Barn gratis.

Festsalen
onsdag 15. oktober
kl. 19.30

Konsert med Christian Wallumrød sekstett.
Entré kr 200,-. Barn gratis.

Festsalen
onsdag 29. oktober
kl. 19.30

Konsert med Elin Furubotn.
Entré kr 150,-. Barn gratis.

Olavskirken
torsdag 13. november
kl. 19.30

"Fra Bach til Beatles" konsert med Nils Arne Helgerød, Ulf Nilsen, Georg Reiss
Entré kr 200,-. Barn gratis.

Festsalen
onsdag 3. desember
kl. 19.30

Konsert med Randi Stene, Ketil Bjørnstad og Lars Anders Tomter.
Entré kr 250,-. Barn gratis.

Festsalen
mandag 15. desember
kl. 19.30

"Hjem til Jul" konsert med Per Vollestad, Svein Olav Blindheim og Fredrik Øie Jensen.
Entré kr 200,-. Barn gratis.



- nå helt gratis!

Abonnér på Badeliv

Hvis du er interessert i å vite hva som foregår på Modum Bad, er Badeliv en utmerket måte å holde seg oppdatert på. Magasinet kommer ut fire ganger i året og sendes rett hjem til deg. Er du abonnent allerede, kjenner du kanskje noen andre som kan ha glede av bladet.

Ring 32 74 97 00 eller send en e-post til infoleder@modum-bad.no