

Ut- posten

Blad for allmenn- og samfunnsmedisin

NR. 8 – 2012 ◦ ÅRGANG 41

INNHold:

LEDER: And so this is christmas, and what have you done? AV ESPERANZA DIAZ	1
Onsdagsbakeriet. AV NINA INGEBRITSEN	3
To be Bjørn-Inge Larsen or not? That is the question. AV LISBETH HOMLONG	4
Meistring. AV THALE HATLEN	7
Equilibrium. AV ERIK WASSUM	9
Liten gut fortel. DIKT AV JAN MAGNUS BRUHEIM	15
Legens oppmerksomme nærvær. AV MICHAEL DE VIBE	16
Juleevangeliet fra et allmennreligiøst perspektiv. AV EIVIND MELAND	19
Hva betyr natur- og kulturopplevelser for helse, miljø og livskvalitet? AV GUNNAR TELLNES	23
Fandens koldtbord. AV HARALD SUNDBY	25





Utposten

Tegningene i Utpostens julenummer for 2012 er tegnet av barn i Ravnebjørget barnehage avd. Askeladden, Bergen og Hesseng barnehage, Sør-Varanger kommune. Karianne Lindberg og Oda H. Rutle har også bidratt med tegninger.

And so this is Christmas, and what have you done?

Med snøen på plass på Vestlandet i skrivende stund er det ikke vanskelig å finne stemningen for å skrive den siste julelederen for Utpostens nåværende redaksjon. Julefeiringer av alle slag er sikkert på sitt varmeste når bladet kommer i posten i desemberkulden. En sang blant de mange vi kommer til å høre og kanskje synge de kommende ukene, er John Lennons «Happy Xmas». Sangen ble skrevet i 1971, rett før Utposten så lyset for første gang, og er utfordrende, slik Utposten den gangen var: «...and what have you done?»

Årets kampsak for fastlegene var uten tvil fastlegeforskriften. Vi klarte å mobilisere store krefter i løpet av få dager; side opp og side ned ble skrevet om hvorfor forslaget fra myndighetene ikke var godt nok gjennomtenkt. Budskapet ble til og med sunget for dem. Legeforeningen, akademiet, den enkelte fastlegen... alle som én klarte å si fra: Vi greide på denne måten å stoppe noe som kunne ha blitt en katastrofe for pasientene og meget ubehagelig for legene. All ære til de som jobbet for saken!

*And so this is Christmas
For weak and for strong
For rich and the poor ones
The road is so long*

*And so happy Christmas
For black and for white
For yellow and red ones
Let's stop all the fight*

Lennon ønsket for 40 år siden å stoppe krigen, og det gjør et hvilket som helst fornuftig menneske også. Men en kamp trenger ikke å føre til krig; den kan til og med forebygge krig, slik det var i forskriftens sak. Inspirert av sangen, lurte jeg på hvilke viktige kamper vi som mennesker og leger burde ta i 2013. Er det grupper i det norske samfunnet som kan ha nytte av at vi samkjører oss – slik vi nå vet vi kan?

Eldre som bor på sykehjem som ikke har nok ressurser for å ta vare på pasientene, familier med utviklingshemmede som sliter for å få nødvendig hjelp, narkomane som stadig faller mellom to stoler, mennesker som ikke behersker norsk og ikke forstår helsesystemet... Vi kjemper for dem hver dag på legekontorene, men vil vi ta disse kampene sammen? Nå vet vi at vi kan! Hva skal til for at disse medmenneskene engasjerer oss på samme måte som vi engasjerte oss i 2012 med fastlegeforskriften?

Uansett svaret på de forrige spørsmålene, trenger vi opplevelser som gir næring og mening til livet. Artiklene i dette siste nummeret i 2012 er derfor skrevet av personer som har noe ekstra på hjertet. Blant annet deler forfatterne med oss erfaringer om å være tilstede i eget liv, å være åpen for en hellig dimensjon i livet og å leve ut egne drømmer. Erik Wassums «Equilibrium» anbefales spesielt som lesing en rolig juledag.

Illustrasjonene i år er tegnet av barnehagebarn. De tegnet for oss med smil om munnen med en gang vi spurte. Fordi kunst ikke trenger mer enn farger og engasjement for å bli til. God jul til alle!

*A very Merry Christmas
And a Happy New Year
Let's hope it's a good one
Without any fear*

Happy Xmas (War Is Over)
John Lennon and Yoko Ono, 1971

Esperanza Diaz





Onsdagsbakeriet

■ NINA INGEBRIGTSEN *fastlege i Bergen*

Jeg var 49 år. Det vil si jeg nærmet meg 50 år og tenkte – nå eller aldri.

Hele livet har jeg vært mer enn normalt glad i å bake. Helst gjærbakst. Store deiger. Noen år hadde jeg med ujevne mellomrom hospitert ved Godt Brød – et økologisk bakeri i Bergen Sentrum, hvor jeg var blitt tatt vel i mot av bakerne Beate og Terje. Det er noe eget å mønstre på jobb ved 2–3 tiden om natten, i mørket, oppleve at det lysner av dag, mens maskinene går og deigene blir slått sammen, høre på den gode «slupp slupp»-lyden når deigen har fått den rette konsistensen. Jobbe tungt fysisk, bli svett og varm mens brød og boller og loff og rundstykker trilles ferdig, stekes, settes til avkjøling. Og hilse godmorgen til en trøtt og sulten første gjest, som kommer kuldsende inn i det varme, duftende bakeriet. Stort sett forlot jeg arenaen da første kunde var gått – jeg hadde selv en egen bedrift å skjytte – jeg er fastlege.

Min bakgrunn: gift trebarnsmor, spesialist i allmennmedisin, fastlege, var blitt solopraktiker samme året. Det å ta skrittet å bli solopraktiker, og å gjennomføre salg og kjøp og drifting av nytt kontor hadde gått fint. Jeg var i siget med gode mestringsopplevelser og tenkte – nå eller aldri. Mitt eget bakeri. Men hvordan skulle jeg få det til?

Løsningen ble å ta fri en dag i uken. ONSDAGSBAKERIET. Noen gode stekeovner ble kjøpt inn – til sammen har jeg nå fire stekeovner! En solid eltemaskin av type Hobart var kjøpt brukt, og hadde fått overhaling. Jeg forsøkte å få til en innkjøpsordning med Norgesmøllen, men fikk beskjed om at i den småskalaen jeg skulle drive, kunne de ikke levere til en pris som lønte seg – da måtte jeg i tilfelle kjøpe mengder som tilsvarte garasjevolumet vårt. Så jeg avtalte med den nærbutikken jeg pleier å handle i, at hver tirsdag ettermiddag måtte det finnes en viss mengde frø og melsorter i hyllene der.

Jeg hadde to store bekymringer: hvordan skulle jeg sikre meg kunder, og hvordan skulle jeg beregne mengden bakst i forhold til den usikre kundemassen. Ingen kunne hjelpe meg med svarene, så det var bare å sette i gang. Plakater ble slått opp på nabolagets lyktestolper og flyveblader ble lagt i postkassene.

Bekymringene var bortkastet (slik de stort sett alltid er!). Kundene kom, ryktet spredte seg, og det var aldri problem med avsetningen. Utsalget var i mitt eget hjem – jeg har

kjøkkendør ut til en liten terrasse, hvor det kl 14.00, da utsalget åpnet, ofte kjøet seg litt.

Da hadde jeg satt et par deiger før jeg la meg tirsdags kveld, stått opp ved 03-tiden og fortsatt med bakingen frem til åpningstid. Da måtte det meste være ferdig. Som solobaker, er det vanskelig å elte og trille – og betjene kunder samtidig. Det skulle jo også være en rolig stund til å slå av en prat og høre om siste nytt i nabolaget.

Jeg holdt på i to år. Det siste halvåret hadde jeg bare åpent den første onsdagen i måneden. Men det viste seg at da ble det vanskelig å holde på kundene – det var så sjeldent åpent at de ikke husket hvilken onsdag jeg holdt åpent. Grunnene til at jeg trappet ned, og etterhvert sluttet var flere: Det ble strevsomt å alltid holde onsdagen fri for doktorrelatert arbeid – det kunne kollidere med kurs jeg ønsket å delta på og samarbeidsmøter jeg gjerne skulle vært med på. Jeg kunne heller ikke ha avtaler for tirsdag ettermiddag og kveld. Og så skal jeg ikke stikke under en stol at det i lengden ble tungt med all den fysiske forflytningen av bakervarer hver tirsdag, og natte-våkingen en natt pr uke.

Men jeg fikk mange gode opplevelser i de to årene:

Jeg fikk oppleve den umiddelbare gleden hos kunden. Alle smiler når de har en pose boller i hånden eller et nybakt brød under armen. Hvor hyggelig er det ikke å levere en varm skolebolle til en tannløs syvåring, som betaler med en svett femkrone? Langt fra alle pasientene våre viser at de er fornøyde (alle har nok ikke grunn til det heller?)

Jeg fikk oppleve «ferdig arbeid». Når baksten var betalt, var kundeforholdet over – i motsetning til fastlegejobben hvor vi ofte har pasienten og hennes/hans problemer med oss i årevis.

Jeg fikk oppleve å ha en fysisk jobb. Store deiger krever som nevnt mange tunge løft, av mel og baksteboller og stekeplater, mye tung elting, svettebart og melstøv overalt. Min fastlegejobb er relativt stillesittende!

Jeg gjorde ikke dette for folkehelsen generelt. Dette var heldigvis før karbohydathysteriet begynte, og vi kunne spise brød og boller, i moderate mengder, med god samvittighet! Jeg tenkte at det kunne være flott å lære bort gleden over et godt bakverk; brød og kornprodukter er nederst i matpyramiden og bør derfor være av de produktene vi spiser mye av, slik at flest mulig kan bli mette. Hva gjelder min egen helse, så tenkte jeg vel at det var fint å gjøre noe helt annet, og derved lade batteriene til fastlegejobbens travelhet.

Bakingen ble en slags «min greie» – slik andre tar en doktorgrad, eller jobber som bonde ved siden av. Bli ordentlig god i noe, perfektionere kunnskaper og ferdigheter.

Til sist – det morsomme var jo det at det ikke var så vanskelig å få til – å leve ut en drøm!

ninahing@broadpark.no

To be Bjørn-Inge Larsen or

■ LISBETH HOMLONG PhD stipendiat, Institutt for helse og samfunn, UiO

Ein laurdag i juni sat eg saman med familien i stasjonsvogna og stanga i kø på ring 3. Vi var på veg til Nesodden for å vitje vener og hadde samla saman born, hund og oss sjølve og lagt av garde. Eit mørkt, tungt og lågt skydekke låg over hovudstaden. Regnet plaska ned i strie straumar. Store dammar av vatn hadde samla seg i vegbana. At ein junidag i Oslo kunne drukne på denne måten, som ein vestlandsk haustdag på sitt verste, det kunne eg knapt tru! Eg kjende meg nesten som heime. På grunn av omfattande vegarbeid ved Økern og uvanleg mykje biltrafikk til ein laurdag føremiddag å vere, stod vi nærast bom stille.

Borna krancla i baksetet, dei var svoltne og tørste og maste stadig på om vi ikkje snart var framme.

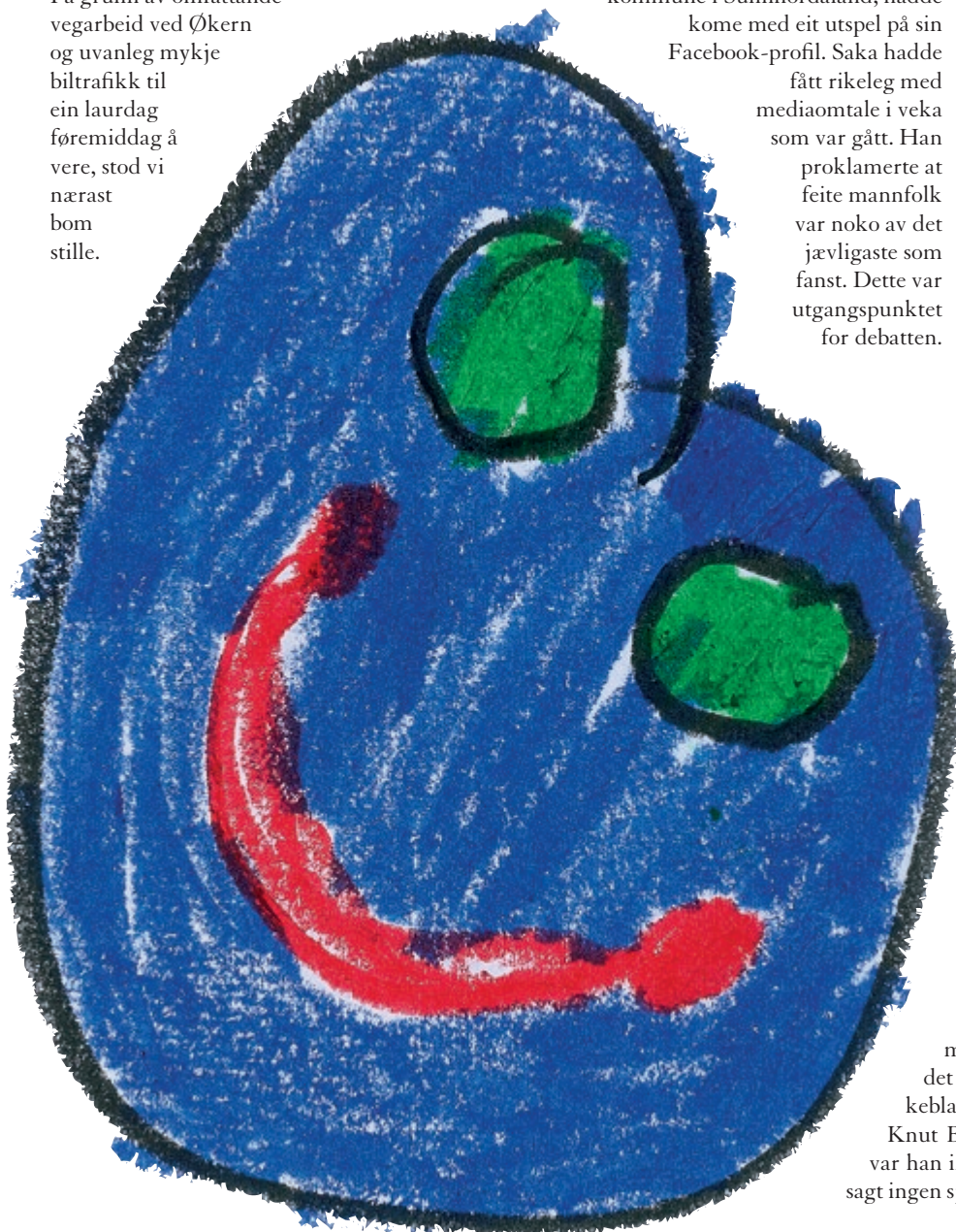
Vi vaksne forsøkte å halde motet oppe. Laurdag føremiddag er som kjent ei gullgruve når det gjeld radioprogram, så vi fann ut at dette var eit godt høve for radiolytting. Det var tid for Ukeslutt på NRK P2. Fedmeepidemien skulle opp til debatt. Kjetil Johansen, ein noko perifer vararepresentant til kommunestyret for Framstegspartiet i Kvinnherad

kommune i Sunnhordaland, hadde kome med eit utspel på sin Facebook-profil. Saka hadde fått rikeleg med mediaomtale i veka som var gått. Han proklamerte at feite mannfolk var noko av det jævligaste som fanst. Dette var utgangspunktet for debatten.

«Det osar av sjølvforakt og gi faen-mentalitet», sa han vidare. «Feite mannfolk bør tvangsjoggast kvar einaste, forbanna dag. Menn har inga unnskyldning for å vere feite». Drøye saker! På Ukeslutt var den tidlegare tjukkasken Kristian Fjellanger innkalt som motdebattant. For dei som ikkje kjenner til mannen, så kan eg opplyse om at han er journalist og forfattar. For eit par år tilbake kom han ut med boka «Feit. Mitt liv som tjukkas», der han skildra motivasjonen for (ha seg med fleire damer) og korleis (målmedviten trening, omlegging av kosthald – og begynne å røyke!) han hadde klart å gå ned over 70 kg. Han har sidan vore ein aktiv samfunnsdebattant på dette med overvekt og slanking, og er mellom anna opptatt av skam og stigmatisering av overvektige og at ein må vere glad i den kroppen ein har. Sjølve diskusjonen følgde forutseielege spor. Er det sånn at tjukke folk berre kan ta seg saman? Eller er det samfunnet som har ansvaret for heile problematikken?

Klokka passerte halv to. Vi var allereie alt for seint ute. Husbonden hadde fått det for seg at det var til Snarøya vi skulle – ikkje Nesodden – og hadde planlagt ei alt for sein utreise frå heimen. Så kom regnveret. Og køa. På radioen gjekk Ukeslutt over i Studio Sokrates. Eit så hyggeleg radioprogram var eit plaster på såret for den ulideleg lange bilturen. Studio Sokrates er noko så eksotisk som eit program om jazz og filosofi. Når eg høyrer den kjende intramelodien, vert eg glad inni meg. Ein av programleiarane er Knut Borge, journalist og jazzentusiast. For dei som ikkje kjenner så godt til Knut Borge, så er det han fylldige med briller som i ei årrekke har vore programleiar i NRK, både på tv og radio, for Spellemannsprisen, 20 spørsmål, Bluesasylet og mange fleire.

Knut Borge er 63 år gammal og bur på Adamstuen, sentralt i Oslo, finn eg ut når eg googlar mannen. Det siste visste eg for så vidt frå før, eg har vener som bur i nabolaget hans, og for nokre år tilbake såg eg han stadig ute på tur med bikkja. Eg finn ut at det må ha vore mopsen Peggy, den tredje mopsen i rekkja, som det står i eit intervju i eit gammalt nummer av vekebladet *Se og Hør*. I det nemnte intervjuet fortel Knut Borge også at han lir av hjartesykkdom, nyleg var han innlagt på sjukehus: «Hjerteproblemer er selvsagt ingen spøk. Men legene i dag er så flinke, så det tenker



not? That is the question

jeg minst mulig på», uttalar han. Sjå der! Det er ei haldning allmennlegen i meg likar! Han fortel vidare at han har fått diagnosen diabetes type 2, noko som gir visse føringar for livsførselen. Det har han tatt eit visst tak i, seier han. Dette får meg til å reflektere over Knut Borge si helse. Den er kanskje ikkje så god. Men det kjem vel an på kven du spør. Eg har aldri spurt Knut Borge personleg, men det ser ut som om han har det ganske bra med seg sjølv, trass hjarteskjoddom og diabetes. Han er stort sett i godt humør, han ser ut til å trivast i jobben sin, han har interesser som han brenner for.

Eit par veker før den regnfulle køyreturen til Nesodden møtte eg Knut Borge, vi tok heis saman i det gamle posthuset i Bergen sentrum, det som no huser kjøpesenteret med det moderne namnet Xhibition. Borge var tydeligvis på veg til restauranten på toppen av bygget den søndagen i mai. Han var i følgje med ei dame. Eg tenkte at han var blitt gammal, og dessutan var han litt dårleg til beins. Elles såg han stort sett ut slik som han alltid har gjort. Det var Nattjazz – det var nok derfor Borge var i Bergen. Førre natta hadde det vore tropenatt. Det var så fint! Vi var oppe seint og vi drakk øl. I Vågsbunnen var vi på konsert med the Real Ones. For dei som ikkje kjenner the Real Ones, så er det eit strålende folk-rock band frå Bergen som har halde på i ei årrekke og har gitt ut mange fine plater. Lars Lillo-Stenberg frå deLillos var gjesteartist, og med si karakteristiske stemme song han – av alle ting – den gamle Aretha Franklin-slageren «(You make me feel like) A natural woman» og ingenting i verda høyrdest meir naturleg ut enn det. Eg har knapt høyrte ein betre versjon. Eg var saman med gode vener. Etterpå gjekk vi på bar.

Eg hadde eigentleg planlagt å bruke helsedirektør Bjørn-Inge Larsen som utgangspunkt i denne teksten. Men så kjem altså følgjande pressemelding: «Bjørn-Inge Larsen er fredag 26. oktober 2012 utnevnt til ny departementsråd i Helse- og omsorgsdepartementet.» Og han tiltrer med umiddelbar verknad, står det vidare. Søren klype! Dette var veldig irriterande! I skrivande stund er altså ikkje Larsen helsedirektør lenger. Men han har vore det inntil nyleg. Og i dei 11 siste åra. Eg bestemmer meg for å skrive noko om Larsen likevel. Han skal trass alt ha ei sentral rolle i norsk helsepolitikk framover også.

Eg kjenner ikkje Bjørn-Inge Larsen personlig, men eg tviler ikkje på at han er ein flink fyr. Tvert om. Han er ein person som veit kva han snakkar om. Han har til no gjort ein framifrå jobb som helsedirektør. I anti-røykjearbeidet, til dømes. I Bjørn-Inge Larsen si tid som helsedirektør har andelen unge daglegrøykjarar felle frå 29 til 12 prosent. I folkehelsearbeidet har han vore opptatt av inaktivitet og overvekt, riktig ernæring, tobakk- og alkoholbruk, dessutan sosial ulikskap i helse. Alt dette er veldig bra!

Det er derfor vanskeleg å ha noko i mot Bjørn-Inge Larsen, så flink og solid som han framstår. Men som den fremste talspersonen for folkehelse her i landet, er han nesten for perfekt. Han er eit hundre prosent helse, den mannen. Han har tatt merket kvar gong han har delteke i Birkebeinerrennet. Og han har delteke mange gongar! I tillegg er han velstelt, kortklipt, slank og solbrun. Med sykkelhjelm og kondomdress sykklar han til og frå jobben kvar dag. For eit press for oss andre! Men han lever i alle fall som han lærer, det skal han ha. Eg går ut frå at han har god helse, den godaste (nettopp avgåtte) helsedirektøren. Kanskje kan vi håpe på at den nye direktøren liknar litt meir på oss vanleg dødelege.

Om han eller ho bør likne meir på Knut Borge, er vel kanskje å ta det vel langt. Men kan Bjørn-Inge Larsen og Knut Borge begge ha god helse, undrar eg? No veit eg heller ikkje kva slags oppfatning Bjørn-Inge Larsen har om si eiga helse, men han ser veldig frisk ut. Likevel kan det tenkast at han også har bekymringar og skjulte helseplager. Kva som er god helse er eit definisjonsspørsmål og for ulike personar betyr det ulike ting. Kva som er kjelda til opplevd god helse kan også vere ulik. Som helsepersonell har ein alltid to ballar i lufta når det gjeld helse: ansvaret for enkeltindividet og ansvaret for folkehelsa. Skal alle leggjast i same form? Og kome



ut av omnen som Bjørn-Inge Larsen? Kan du ha god helse utan å trene fem gongar i veka, ete fem frukter per dag, ha 10 prosent kroppsfeitt, ikkje røyke, ikkje drikke, og legge deg klokka 22 kvar kveld? Er det lov å ha dårleg helse, viss det er det du ønskjer? Eller vere nøgd med den helsa du har om den ikkje tilfredsstillar dei statlege minstemåla for god helse? Kan du vere feit og likevel nøgd med livet?

I september vart Jonas Gahr Støre ny helseminister. Eg såg han på Dagsrevyen kort tid etterpå, då han besøkte St Olavs hospital i Trondheim. Eg tenkte: No er du blitt litt for mager, Jonas, har det blitt litt for mange turar til Ullevålsseter med Jens i det siste? Jonas er på ein måte i same klasse som Bjørn-Inge. Og sjølv om eg er veldig begeistra for Jonas, så veit eg ikkje om det alltid er uproblematisk. Jonas er definitivt i ei anna klasse enn Knut. Men eg likar faktisk Knut like godt.

Eit lite stykke etter Sinsen, på veg mot Nesodden, kunne vi ta ein stikkveg ned mot høgere. Like før hadde vi vurdert å snu nasen heimover. Vi tråkla oss gjennom småvegane i byen og hamna til slutt på E39 sørover. Etter dette løyste alt seg. Vi skulle vitje ein tysk kollega som eg i si tid vart kjent med i turnustida på Rana sjukehus. Det var ikkje vanskeleg å finne fram, for utanfor huset hans stod ein svær campingbil parkert. Han hadde campingbil då han var assistentlege i Mo i Rana også, der vi mistenkte at han hadde fått motorstopp i rundkøyringa ved Selfors bru og tilfeldigvis blitt plukka opp av avdelingsoverlegen ved medisinsk avdeling. Korleis skulle elles ein lege frå Kassel sentralt i Tyskland slå seg ned på Mo? Men det er ei anna historie. Då vi kom inn i stova stod det rykande varm, heimelaga tomatsuppe med nybakt foccaciabrød til på bordet. Det gjorde godt for både kropp og sjel!

lisbeth.homlong@hotmail.com





Meistring

■ THALE HATLEN

LIS, Psykiatrisk avdeling, Ålesund sykehus

Ei ung kvinne i tretti-åra var tilvist til meg med følgjande problemstilling:

«Siste månadane hadde ho kjent på ei slags utmatting, vore nedstemt, verka i muskulaturen i ryggen og beina, opplevd å ikkje meistre jobben lenger, klarte ikkje å følgje opp borna på skulen. Ho hadde stor omgangskrins, hadde vore aktiv sosialt, stått på jobbmessig, og hadde vore ein entusiastisk person. No hadde ho fått tankar om at ho kanskje ikkje orka meir.»

Er det ikkje dette som ofte kan sette oss menneska ut av spel? Å ikkje meistre oppgåvene våre meir? Ikkje fungere slik som ein gjorde før?

Å meistre er viktig. Å meistre er noko vi menneska treng for å bli bekrefte, heilt frå vi er små born.

Denne kvinna som gjekk i samtalerapi, opplevde å ikkje meistre meir. Ho vart sjukemeldt, og ho vart gåande heime. Dette betydde for ho at ho måtte stoppe opp og kjenne etter. Det hadde ho aldri gjort før, sa ho. Stoppa opp og kjent etter. Og det var vanskelig å kjenne etter. Ho ville helst berre vere som før – jage på og meistre alle oppgåvene, men det klarte ho ikkje lenger. Det sa stopp. Ho måtte for første gong berre vere heime og prøve å gjere det beste ut av det. Og det var då ho byrja å kjenne etter, ufriviljug. Kjensler ho ikkje visste ho gikk rundt og bar på. Det ho kjente på for første gong var ei sorg. Å kjenne på denne sorga var meir enn ubehageleg. Ho visste ikkje kor det bar hen med ho, midt inne i denne flaumen av sorgkjensle. Overlevde ho eller kom ho til å drukne inne i denne overveldande flaumen? Døy altså. Ho kjende med eitt på ein dødsangst som ho ikkje visste om at ho hadde i seg. Ein angst for å måtte forlate dei ho var mest glad i, borna og mannen. I det same tenkte ho på faren og mora som hadde døydd av ein langsam kreftsjukdom. Ho hadde sett korleis livet bleikna meir og meir bort i dei, etter som månadane gjekk. Til slutt var der berre eit magert skin av kveldssol igjen i augo deira. Berre ein månad seinare var begge borte. Det hadde på ein måte ikkje gått heilt opp for ho den gongen, kva det var som hadde skjedd rundt ho. Mista begge foreldra i løpet av ein månad. Jau, visst hadde det vore trist! Men ho hadde liksom ikkje hatt tid til å stoppe opp å gråte. Jobben venta og borna kravde sitt.

Ikkje før no. No gret ho. Og medan ho gret og gret, opplevde ho smått om senn at det

ikkje var farlig å gråte. Ho drukna ikkje. Og ho mista ikkje grepet på seg sjølv noko meir, slik ho hadde frykta. Kvifor hadde ho sperra kjenslene inne i seg sjølv i alle desse åra? Når ho tenkte etter, hadde ho ikkje grått som barn heller. Ho skulle vere mor si sterke jente, for ho mor, ho hadde så mykje å stå i. Ho hadde gard, og han far var ute på sjøen for det meste. Og småsøsken hadde ho òg. Ei av dei hadde hjerneskaade. Ho måtte vere den som passa på og vere sterk. Ho hadde aldri fortalt mor om kor redd ho var om hausten, når det storma som verst rundt husnova, og han far var ute på sjøen. Ho tenkte på korleis det skulle gå med dei, dersom far drukna. Kva skulle dei då leve av? Garden med sauene? Jau, dei kunne vel det. Men angstkloa vika ikkje ein tomme, same kor mykje fornuft ho snakka til seg sjølv, der ho låg vaken om natta.

Slik fortel ho i timane, denne kvinna, som aldri hadde grete før. Nokre timar fortel ho utan å vere tilstades kjenslemessig. Ho fortel då i ein jamn, monoton straum, om alt og ingenting, som om det ikkje skulle vedgå ho, det ho fortel. Eg vert trøyt då, som terapeut. Andre timar gret ho og snakkar om kjenslene ho ikkje delte med nokon som born. Det er godt å kunne sjå kor klar ho blir i blikket etterpå, og det er godt å sjå roa som breier seg utover andletet hennar.

Ein time for litt sida, sa ho til meg:

«Veit du? Det eg opplever no, er meir verdt enn alt eg har tapt av meistring i arbeidslivet siste året. Eg har begynt å meistre meg sjølv, mine kjensleflaumar, sa ho. No er det ikkje berre flaumar, men små bekker som renn jamt, og dei gjer meg ikkje det spytt redd, altså. Dei er ein del av meg, og eg kjenner meg faktisk rikare. Ja, eg er rikare enn før. På godt og vondt. Sorga og gleda. Dei er ein del av meg som eg hadde jaga vekk, frå eg var lita, men no, når eg er her, tør eg å kjenne på alt. Og det gjer meg ikkje redd lenger. Eg tåler kjenslene mine!

Denne kvinna gjekk hos meg i samtaleterapi i eit år. Ho opplevde i denne tida ei form for katarsis, som ho sjølv uttrykte det. At dei undertrykte kjenslene hennar vart henne medvitne og endeleg fekk kome til uttrykk.

Som terapeut opplever eg at det er dei ubearbeidde kjenslene i høve til uheldige relasjonar eller opplevingar i livet, som set steinar i vegen hjå den einskilde. Og eg tenker då sjølv sagt på røynsler som har vore så belastande for den enkelte, at ein har mista ein del av livsgleda. Å brenne inne med for mange vanskelege kjensler, utan å ha nokon å dele dei med, kan etter kvart gi symptom både i form av angst og depresjon.

Andre slit med fysiske plager, for eksempel i form av uspesifikke muskelsmerter, som ofte viser seg å kunne vere relatert til umedvite, mentalt stress.

Psykomotorisk fysioterapi vert ein god del brukt på slike pasientar med godt resultat. Dette handlar også i aller høgste grad om å lære å verte medviten eigne emosjoner.

I terminologien innanfor feltet mindfulness, som er ei anna behandlingsform som vert meir og meir nytta både innanfor det fysikalsk-medisinske faget og innanfor psykiatrien idag, legg ein vekt på dette med oppmerksomt nærvær. Dette inneber mellom anna at ein øver på å vere til stades meir i nået, med kroppen og med sansane.

Kanskje er denne siste behandlingsforma som synast å vere på full veg inn her i Norge, eit hint om at vi nordmenn heller ikkje er så flinke til å avspenne, eller vere oppmerksomt nærværande? Då kan mindfulness eller andre kjente avspenningsteknikkar vere ei byrjing for å snu denne trenden i motsett lei, til det betre og meir helsefremjande.

Thale-Hatlen@helse-mr.no



Equilibrium

■ ERIK WASSUM lærer, Sollerudstranda skole



GÆRNE RONNY

Har lenge tenkt å lette på trykket.

Men å få det ut æ'kke så jævla enkelt. Trur jeg har internt kommunikasjonstrøbbel. Alt er liksom greit når tankene er inne i huet. Problemet er å få dem helskinna derfra. Men jeg skal gjøre et alvorlig forsøk. Og ærlig. Særlig det siste. Det kan bli omveier.

Vi æ'kke så mange.
Ikke så tøffe heller.
Det bare virker sånn.

Siden jeg har kasta maska og sitter her mutters alene, tar jeg tjangsen på å brette ut åssen der er å være oss. Problemungdommene. Med maska på, sitter innrømmelsene langt inne. Når jeg er sammen med Dennis, Buksa, Odin og Sprekken, finner'u dem ikke med lupe og pinsett en gang. Sånn har'e vært så lenge jeg kan huske. Du veit, innrømmelser fanger. Særlig om de slepper ut nær foreldre eller lærere. Da må vi følge opp. For andre oss for eksempel. Hive rustninga. Det er jævla pes. Og utrygt.

Jeg kjenner Gærne Ronny. Veit åssen det er å ha'n med. Aleine blir'e krøll i systemet. Snill gutt og god i matte, norsk og engelsk? Det æ'kke det verste som kan skje. Sånn helt ærlig snakka. Men hva hjelper'e å kunne løse likninger, hvis jeg ikke er Gærne Ronny også? Han som andre beundrer. Ikke fordi'n er jævla kul. Men fordi'n finner på mye gæærnt. Om noen respekterer meg? Mange vil nok si det. Men jeg veit ikke. De fleste tøy'kke dra'n helt ut sammen med Gærne Ronny. Det blir halvveis. Er vel redde for at jeg skal finne på

noe skikkelig gæærnt. Sprø saker som det ikke nytter å bløffe seg ut av, om det blir ferska. Men de må være sammen med meg likavæl. Å være kamerat med Gærne Ronny gir status. Når'e regner på presten og den regla der.

Se oppover når'u søker respekt og nedover for å sjekke at du er kul. Prøv alltid å være tøffere enn du er. Sånn er systemet. Men alle veit at det er vanskelig å holde balansen i konstant motbakke. Bortsett fra de som klamrer seg fast.

For å holde på imagen, må jeg hele tida overgå meg sjæl. Kan'ke gjøre samma sakene i dag som jeg har gjort før. Det blir repetisjon. Som om Ronaldo skulle kjøre samma tunnelen i hver kamp. Men jeg kan'ke gjøre gærne ting hele tida heller, da trur alle at jeg bare er en dust som må ha konstant oppmerksomhet. Noen, som muttern og lærerne, ville nok spørre meg om hva poenget er med å være Gærne Ronny hvis jeg ikke kan løse likninger også. De ha'kke skjønt båret av Gærne Ronny og meg. Men har likavæl rett.

Kunsten med å være Gærne Ronny, uten å være zombie, er å kule'n det meste av tida. Og innimellom – når ingen venter'e – gjøre noe som er hakket sprøere enn det jeg gjorde sist. Være kul, tålmodig og ha oversikt. Som en jaguar. Som det meste av tida bare schlafer'n og ser uskyldig ut. Av og til strekker'n kanskje på en av labba og gjesper. Så sover'n litt til. Men plutselig, når'u trur at jaguarn har fått Alzheimer – at'n helt har glemt at'n er jaguar – da slår'n til. Kjapt, overraskende og elegant. Sånn skulle det vært med meg også. Når folk lurar på om Gærne Ronny har kula'n helt, begynner de å prate om alt det gærne han pleide gjøre. Og det gærne blir gærnere enn det egentlig var. Da,

akkurat da, finner jeg på noen småtterier. For å vise at jeg eksisterer. Og folk fortsetter å snakke. Mer skjer'e ikke på en stund. Folk prater mindre og tenker at ja, ja, Gærne Ronny har nok kula'n for godt. Noen har hørt at det er ei dame som har fått'n på bedre tanker. Men de har hørt feil! For da slår Gærne Ronny til igjen. Sånn som jaguarn. Kjapt, overraskende – og elegant!

For å være plagsomt ærlig, trur jeg at det har vært mer hundehvalp enn jaguar med meg.

Larve Laila, en av lærerne i parallellklassen, hadde tipsa Kari Kopp og Torvald Tåke – lærerne våre – om en skrent inne ved Blåvann. «Et fint sted å lære å klatre» hadde hu sagt.

Laila Bye, lærer for nabofjolsa, svelja for mange år sia en sommerfugllarve. På et eller annet mystisk vis – for henne kanskje, men ikke for elevene – hadde larva havna på brødskiva hennes. Dama var nærsynt og sulten. Hu trudde nok at krypet var en del av grøntforet på skolematen og tok en feit bit av skiva. Bingo. Larva sklei ned. Noen dager seinere skulle hu ta motorsykkellappen. Hu var så nervøs at hu hadde sommerfugler i magan, fortalte hu podene sine. Lattern som møtte sommerfuglene fikk Laila aldri tak i. Etter den episoden heter hu Larve Laila. Kari Krøllestad flyr rundt og leter etter kaffekoppen. Torvald Andersen finner hverken briller, blyanter eller nøkler. Han svimer i tåka. Torvald Tåke! Nå veit du grunnen til disse navna.

Vi skulle altså inn i skauen for å teste klattreskrenten. Buksa hadde overtalt Tåke til å sette klatring på timeplanen for utegymmen nå i november. Han hadde fått dilla etter at kusina til bestekameraten hans hadde tatt'n

med i en klatrevegg i sommerferien. Dama hadde store brune øyer, langt svart hår og sprett pupper. «Laga etter mall!» sa Buksa. Jeg er sikker på at om hu hadde foreslått knestående venstrehånds Ludo med elektrisk start, hadde Buksa ment at akkurat dét var det kuleste han kunne drive med. Men forelska? Nei det var'n i hvert fall ikke.

Hva Buksa egentlig heter, vil'n helst glemme. Johan Konrad æ'kke navnet som gir stjernestatus akkurat. Men om'n var så jævla glad for aliaset, er jæ'kke sikker på. Han har hatt det helt sia han i sjette klasse mista buksa i gymtimen. Mini-Solskjær var spiss og goalgetter på det lokale laget og hadde fotballbukse med innsydd truse. Gutten hadde gleda seg til å briljere med fintene sine. Vi blei reine rundingsbøyer når'n tok fram repertoaret. Derfor trur jeg'n var bra mellomfornøyd da bukseslekken røyk akkurat i det'n skulle runde lærer Lisbet, som for anledningen var keeper, og skru ballen i mål. Fotballbuksa stramma bråkvikt rundt låra, på vei ned, og sendte superspissen på huet i fanget til keeperen. Sammen tryna de inn i mål. Hjælpeløs, med sine edlere deler til allment skue – som onkern min ville sagt – lå Johan Konrad på ryggen i nettet. Lisbet trakk på'n buksa og hjalp'n opp. Slukøra og høyrød i trynet tusla'n av banen. Den nettkjenninga vil'n nok aldri glemme. Men prøve vil'n alltid. Buksa har sia ikke nevnt uhellet med ett ord. Det behøver'n heller ikke, for han blir konstant minna på det. Kallenavnet aksepterer'n betinga. Av to onder, veit du.

Vi hadde tatt samling på kjøpesenteret. Derfra skulle vi tråkle oss innover til det lokale K2. Tåke instruerte hvalpeflokkene – det var det'n kalte oss – før avgang. Det var viktig å gå disiplinert, høre på beskjeder, ikke kranke og bla, bla. Torvald og Kari hadde hver sin ryggsekk med klatreting i. Det va'kke lite som var nødvendig for å leke Spiderman i en sju meter høy bergvegg. Jeg betrakta lærerne. Egentlig passa de godt sammen. Nå tenker jæ'kke kjærstegreier og sånt. Men det hadde de sikkert også takla. Uten at det har noe med saken å gjøre. Nei de passa sammen til å være lærere for oss. Dét kan dra med seg noen jævla utfordringer. Og de utfordringene håndterer Kopp og Tåke bra. Men sånt kan du'kke tenke høyt. Det er greit å akseptere lærerne, men å like dem? Det må'ru holde innabords. Særlig når'u har et avansert rykte å ta vare på.

Jeg tenkte tilbake til tirsdan for noen uker sia. «Du Ronny,» hadde Tåke sagt. Rynker i panna – ingen ved øya. «bli med inn på kontoret, er du snill. Jeg må ha en samtale med deg.» Når Torvald sa «samtale», mente'n alvor. «Prate» var ufarlig. Nå er'e ikke sånn at alvorlig snakk skremmer vettet av meg. Vanligvis åpner jeg bare øra og lar skylle-

bøtter og formaninger løpe tvers gjennom huet uten at de stikker innom refleksjonssensoren mitt. Men akkurat Kopp og Tåke hører jeg på. De gidder å høre på meg. De tar meg alvorlig. Det æ'kke alle lærere, eller voksne, som har skjønt at for å få noe må de gi noe!

Jeg trudde jeg visste hva Tåke ville «samtale» om. Hadde nok hørt om takinga mi dan før.

Lurer'u på hva taking er? Altså, isteden for å gå inn på bussen, klatrer'u opp på'n. Bak og uten at sjåføren ser deg. Så setter'u deg på taket og blir der til du skal av. Tåke hadde hørt om takinga! Klart jeg skjønte alvor. Og «farene forbundet med slike aktiviteter». Det var jo derfor jeg dreiv med dem! Merkevarebygging. Da jeg gikk ut av kontoret, rista Torvald på huet og smilte svakt. Jeg visste at'n tenkte at'n hadde snakka for døve ører. Det'n ikke visste, var at det var så inn i hælveten jævla dritskremmende å sitte på busstaket.

Tåke snakka'kke om det jeg frykta. Pubertalt snakk, som mora mi sier. Sånt egner seg bare for ungdommer. Det blir så jævla pinlig å høre voksne bruke de samma orda. Eller at jeg må gjenta dem. Nå var'e ikke sånn at jeg hadde prata gris. Hadde bare brukt ett spesielt ord. Et ganske uskyldig. Men sammenhengen va'kke uskyldig. Og fantasiene mine som fulgte med omfatta mye avansert pubertalt snakk. Det hadde jæ'kke mye lyst til å rippe opp i. Ikke med Torvald Tåke. Det jeg hadde sagt til Odin i matetimen samma dan, var at'n ikke behøvde å stirre så jævla lenge ned i puppesprekken til Maria da'n skulle hjelpe'a med likninger med to ukjente. For da kunne'n risikere at det ikke bare var likningene som gikk opp. Odin er glup i matte og opererer noen ganger som Tåkes assistent. Men noen jentemagnet er'n ikke. Der'n satt ved sia av klassens drøm og ikke kunne unngå å stirre ned i godsakene, hadde'n kontroll på matematikken, men ikke fysikken. Og innså at de to ukjente fortsatt kom til å være totalt ukjente for'n. Nå veit jæ'kke om det var akkurat dét Odin tenkte. Kanskje jeg tilla'n mine tanker. Sjæl om jeg hadde vært munk og mer religiøs enn Randi Bibel og Hylland til sammen, ville jeg fått høy erotisk feber hvis jeg bare hadde fått et mikroskopisk glimt av den stramme huden som pakka inn fersknene hennes, sånn at de ikke var pakka inn i det hele tatt. If you catch my drift, som amerikanerne sier når de lurer på om du har tungt for'e.

Egentlig skjønner jæ'kke hvorfor jeg sa det tullet til Odin. Han er kameraten min og problemleiv, sånn som jeg, men real og behandler alle likt. Når jeg tenker godt etter, har'n aldri slengt dritt til meg. Uansett hvor teit jeg har vært. Innrømmer at jeg hadde en klump i magan for den jævla dritale kommentaren.

Faen heller, skulle jo bare vise at jeg hadde baller nok til å kødde med kameraten min. Bø'kke være noen Einstein for å skjønne at jeg gulpa opp egne feberfantasier. Riktig adressat skulle vært Hylland, religionslæreren, som var helt på tuppa etter Randi Bibel. Hver dag kledde'n på seg det ekte falske kristensmilet sitt og var så rein i ord og gjerninger at det va'kke noen heksekunst å skjønne at tankene var ganske ureine. Ellers kun'ke sjelen hans være i balanse. Det må være likeverdige trimoppgaver for både id og superego. Hvis ikke tipper det over i hjernebista. Sånn er'e. I alle fall trur jeg at det er sånn.

Hylland, mannen med MR-øya. Som ser gjennom alle kvinneplagg. Han hadde fortjent akkurat den verbale konfrontasjonen. Hadde jeg presentert den for'n, trur jeg at klassens Puppeguri hadde dratt opp minitoppen, sånn at fromme Hylland hadde gått rett ned i spagaten. Den moralske. Marias forjettede land og det niende bud: «du skal ikke begjære din nestes eiendom». Ikke at det er så unaturlig å begjære Marias eiendommer, jeg gjør det hele tida, men skolens sjølutnevnte moralens vokter kun'ke tillate seg å falle på post. Det ville blitt et jævla høyt fall! Randi Bibel ville garantert ikke hjulpet'n opp.

Frostrøyken dreiv rundt oss da vi rusla inn mot klatrestedet. Vintern festa grepet. Nyfryst skau knaste under vinterstøvla. Stien lå som hvit fløyel dandert mellom tette graner og avkledd løvtrær. Melisdryssene fra sist natt hadde streka opp førjulsgrafikken. Naturn likna en tusjtegning.

Etter avtale med Tåke gikk jeg først. Ville ikke at fotavtrykka fra de andre skulle ødelegge det reine og uforstyrrede bildet. Men det kunne jæ'kke si høyt. For imagens skyld sa jeg lavt til Dennis, bak meg, at jeg tok teten for å senke farten sånn at vi ikke behøvde å være så dritlenge i klatreskrenten. Han flirte og var overbevist om at jeg saboterte framrykkinga. Egentlig var'e helt naturlig at jeg gikk først. Vi var på mitt territorium. Hadde gått her sia jeg var liten. Var ofte inne ved skrenten og klatra. Dessuten løp jeg mye her. Jeg la vekt på fortida og lokk over nåtida. Ingen vits i å flagge hva jeg dreiv med på ettermidagene og kvelda. Kameratene mine va'kke ute i naturn uten at de var nødt. Det andre livet mitt var'e ingen som visste om. Hadde passa godt på at de ikke fikk vite noe heller. Om noen fikk snusen i at jeg elska skauen og ski, ville maska mi revna totalt og Gærne Ronny avgå ved døden. Og det ville være umulig å vekke'n opp fra de døde!

I det siste hadde jeg hatt en ubehagelig følelse som klødde skikkelig på innsida av rustninga. Skabb i sjælbildet. Det hadde begynt dan etter «samtalet» om takinga. Tåke

hadde sånn helt tilfeldig stikki en bok til meg i slutten av norsktimen. «Jeg har funnet en bok til deg, Ronny.» Han brukte sivilstemmen. Jeg skjønnte at boka ikke hadde noe med skolen å gjøre. Et faresignal ula langt bak i huet. «Du behøver ikke lese den nå, men når du får tid og føler at du er moden for å prøve. Om en en måned, ett år, kanskje fem. Den er ikke helt lett å få tak på, men jeg tror du vil kjenne igjen essensen i den.» «Steppeulven» het boka. På baksida var'e bilde av forfatteren – en gammel mann med runde briller – Hermann Hesse. Hadde aldri hørt om'n. Heldigvis va'kke boka tjukk, så jeg tenkte at jeg kunne gi både ulven og Hermann en tjangs. Dessuten var'e et dritbra omslag på boka: en fyr står på badet – må være bad; grønne fliser og glasshulle med barberkniv foran et speil – stirrer på seg sjæl i speilet og ser en ulv glane tilbake. Tåke så på meg. Øya smilte beroligende da'n ga meg boka. På en måte skjønnte jeg at'n likte meg, men kun'ke forstå hvorfor. Jeg anstrengte mæ'kke akkurat for å gjøre jobben hans lettere. «Du Ronny, du Ronny,» sa øya, «du trenger en veiviser for å komme helskinnet ut av det vanskelige landskapet du befinner deg i.» Jeg skjønnte at veivisern var i boka. Da jeg kom hjem var jeg dritnysgjerrig og måtte åpne'n. Leste litt her og der. Innholdet gikk over huet på meg. Det var fra en annen planet enn det jeg var vant til å lese. Holdt på å klappe igjen romanen da blikket fanga en bok i boka. «Traktat om Steppeulven» fortalte forsida, med snirklete bokstaver innramma av en buktende bord. «Bare for de forrykte» forbyste baksida.

Nysgjerrigheta bråvåkna igjen. Er'u forrykt, er'u gaarn. Så mye veit jeg. Traktaten var full av lange tanker og grublerier, men jeg kjempa meg gjennom. Forsto at den ikke bare var for Harry Haller. Den gjaldt meg også. Essensen, som Tåke sier, traff meg som en knyttneve i magan. Plaga mennesker, som trur at de blir dratt mellom to helt jævla forskjellige personligheter, tar feil. Vi består ikke av to, men av hundre, av tusen. Det er umulig å lete etter én fast personlighet hos seg sjæl, for den har tusen ansikter. Og de dukker opp avhengig av hvor vi er, hvem vi er sammen med og hvordan forholda er. Harry skjønnte at'n hadde tatt feil. Det hadde jeg også. Har tenkt mye på akkurat det der. Trur jeg har en steppeulv i meg. Kanskje det er på tide at andre enn Gærne Ronny får vist seg. Han har hatt stor plass lenge. Og presser hardt på for å få meg til å stikke av fra de andre Ronnyene som vil fram.

Sorry. Nå rota jeg meg bort i Steppeulven. Tilbake til trenings-Ronny: For sikkerhets skyld sneik jeg meg ut om kvelda og tok omveier når jeg skulle trene. At jeg skulle treffe

på kameratene fra skolen når jeg først var ute i skauen, var ja'kke redd for. Ingen av dem er interessert i sport. Det kolliderer med å være tøff i trynet å drive idrett. Unntatt fotball og hockey. Bølleidrettene. Hvis du skulle være i tvil. Det går mest i løkkefotball. Det er uforpliktende. Hockey er for krevende. Da må man kunne gå på skøyter. Fort. Og brånsu på en tjuetone. Nytter ikke å trene seg opp hvis man ikke har drivi med det siden barneåra. Og så lenge er'e ikke mange bøllefrø som klarer å være interessert i noe. Men så er'e en annen sak. Bøllene er redde. Det er derfor vi er bøller. Bak den tøffe maska finner'u usikre og redde ungdommer, med sjælbilde som en forvirra bananflue. Vi kler på oss en maske og håper at'n dekker over hvor redde vi er når vi er i ukjent terreng.

Skauen er ukjent. Og jævla utrygg. For en veit da faen hva som befinner seg der.

For ikke lenge sia hadde jeg fått med meg Sprekken på skautur. Til Stormyra for å leite etter et gammalt nedgravd ransutbytte. Som sjælsagt var oppdikta. Det var lett å få Sprekken på kroken. Han skrøyt av at'n kjente noen som kjente en av gutta i Tveitgjengen. Jeg visste at det var jug, men ønska å se hvor tøff'n ville være når'n var så langt inne i skauen at'n ikke lenger kunne høre trafikken. Særlig når kveldsmørket kom snikende.

Inne i østkroken av Stormyra er'e ei gammel osp som har blåst over ende og hviler seg mot ei jevngammal bjørk. Når vinden blåser liv i trærne, beveger bjørka seg sånn at ospa glir opp og ned langs bjørkestammen. For ører som ikke har hørt naturlige lyder på evigheter er den knirkinga nifs. Heldigvis var vinden rett rundt ettermiddan. Det var godt håp for knirkevind mot kvelden. Alt tegna bra.

Dagen hadde regna kattunger og dynka skauen. Da vi dro innover var regnet over og lufta kjøligere. Tåkedottene klistra seg til trærne og åssidene. Sprekkens ordfloam avtok proporsjonalt med avstanden til sivilisasjonen. Han kikka nervøst rundt og gikk et halvt skritt bak meg. Akkurat som bikkja til tanta mi. Svær i kjeften når'n er i rimelig nærhet av territoriet sitt. Og eiern. Men med skikkelig lyddemper og nesa godt inne i knehasene til Tante når de beveger seg utofor oppgatte enemerker.

Jeg snakka lavt for å forsterke stemninga. Sprekken svarte med stakkato pust. Tøffheten var borte. Jeg snudde meg og så inn i en bortkommen sjæl, tom for trygghet. Til omgivelsene og seg sjæl. I et glimt så jeg biter av meg. Jeg tenkte på prektige Fredrik, mønstereleven i parallellklassen. Han vi hadde

blinka ut som skrekkeksempel på åssen vi kunne bli hvis vi kutta ut bøllene i oss. Egentlig er'n ikke teit. Sånn mellom oss og helt off the record. Ikke prektig heller. Han er sånn jeg vil tørre å være, men ikke får til. Derfor irriterer'n meg. Det er akkurat som varemåten hans stiller spørsmålstegn ved min: «Hvorfor tør'u'kke vise hvem du kan være?» Men jeg har vært Gærne Ronny så lenge jeg kan huske. Den andre Ronny er'e ikke lett å ta fram nå. Han sitter langt inne. Krabber bare fram i mørket og når'e er folketomt. Hvis han får overtaket? Tenk på alt det arbeidet jeg må legge på meg sjæl for å følge opp? Tenk om jeg ikke klarer'e? Det vil bli den nedturen! Tar heller tjangsen på å spørre Maria om vi skal være sammen og risikere å få «Nei!». Servert med nordavind fra Svalbard. Pluss et blikk som spør hvorfor jeg ikke er innesperra for lengst. Du har skjønnet hvor stor mulighet det er for at jeg spør om akkurat dét? Nei, så lenge jeg går på denne skolen må jeg fortsette i rollen. Jeg slipper ikke unna Gærne Ronny før jeg skifter skole. Kan'ke kutte'n ut før det. Sånn er'e bare.

En ravn skreik i Villåsen. Skriket dro meg ut av funderingene. Sprekken slapp et stønn, som endte i et nervøst spørsmål om hva den jævla lyden var. «Veit da faen», svarte jeg. Forsøkte å høre småredd. «Er'u sikker på at vi går riktig? Trur'u det er sannsynlig at ranerne dro så langt inn i skauen for å gjemme penga? Sikker på at du har hørt riktig?» Sprekken var skikkelig ute å sykle nå. «Jøss, ja. Alle veit at det var hit de dro. Det er en hule bortafor Stormyra. Der er'e perfekt å gjemme saker og ting. Det er vanskelig som faen å komme inn. Er noen digre steiner utofor og jævla kronglete innafør, det flere sidehuler. Men derfor er'e også et hælvetes bra gjemmede.» Jeg pausa og lot informasjonen få tid til å bli bilde i Sprekkens fantasi. «Vi må bare være forsiktige når vi tar sidegangene, for én av dem ender i et svært hull, og sklir vi nedi der er vi fortapt.» Jeg pausa på nytt. «Hæ!» kvekka Sprekken og forsøkte å skjule et engstelig hikst. «Men du kan ta det med ro,» forsikra jeg, «jeg er godt kjent.» Nå var'e Sprekken som la inn en verbal time out. Jeg skjønnte at'n bearbeida informasjonen. «Åssen veit du så mye om dette'a? Når var'e du begynte å interessere deg for skauen, for hælvetete? Du æ'kke akkurat den som har profilert deg som speider og naturinteressert.» Forholda hadde ikke tatt helt kverken på tenkinga hans. Litt mistenksomhet hang fortsatt igjen.

Ivern etter å skremme skinnen av Sprekken hadde fått meg ut på glattisen. Nå måtte jeg hoste opp en sannsynlig forklaring på hvorfor jeg visste så mye om disse traktene. Uten at jeg satte bildet av Gærne Ronny på spill. «Du

veit Sprekken, det æ'kke så jævla mye du veit om meg, bortsett fra at jeg gjør noen spørsmål av og til. Men innimellom dem, da veit du faen ta meg ikke mye om hva jeg driver med. Og sånn skal det være. Men jeg kan fortelle deg såpass mye at noe av det jeg driver med, det gjør jeg her inne i skauen hvor ingen kan ferske meg.» Jeg lot den siste setninga henge i ettermiddagsmørket, som tusla inn mellom furutrærne. Der hang'n og modna seg. Og gjorde Sprekken tilstrekkelig nysgjerrig. Samtidig ga jeg fantasien et lite forsprang, akkurat nok til å konstruere en forklaring som var troverdig. Som kunne gi imagen en ukjent, mystisk side.

Vi var i utkanten av Stormyra. En tåkedott løsna fra noen krokete, vannsjuke furuer ute på myra. Jeg mer ante enn så dem. Det var et trolsk syn. Ikke vanskelig å skjønne at folk i eldre tider trudde på overnaturlige fenomener og underjordiske vesener. Særlig hvis de traska i skauen på denne tida av året og døgnet. Jeg gjorde Sprekken oppmerksom på synet. Hviska. Det blei litt nifsere da. Sprekken var svart i trua og bleik rundt nebbet. «Men i hælvet'e Ronny, hva er'e for no' der ute? Det ser jo for svarte faen ut som det beveger seg.» Sprekken gikk snart opp i liminga. Asfalt-cowboyen var uten snøring. Her var'e ingen kjente roller. Bare ukjente kulisser. Jeg hadde'n på gyngende grunn. Bokstavelig talt. Vi hadde forlatt trærne som omkransa myra og forserte myrhull og ustø tuer. Hvis det ikke var for at Sprekken var så innmari redd for å bli stempla som homo, hadde'n holdt meg i hånda.

Du har sikkert skjønt tegninga for denne utflukten. Men for å gjøre den helt klar, må jeg si litt om kameraten min. Egentlig heter'n noe så enkelt som Bjørn. Og det kunne'n jo godt fortsette med. Men Bjørn har'e med å være frekk i kjeften og legge den digre nesa si opp i saker og ting som'n ikke har noe med. Her på vårparten, da'n skjønte at Hylland hadde mer enn et godt øye til Randi Bibel, hadde Bjørn kødda skikkelig med'n. Alle veit hva Hylland bruker røntgenøya sine til. Det er bare å studere'n når'e er damer til stede og han trur at ingen ser'n. Onkern min er også glad i damer. Plagsomt. I alle fall for damene. Men han legger ikke skjul på det. Da er'e ikke så helt gæærnt. Hvis man ikke er dame. Onkel Kåre siterer stadig vekk en dikter som også var en jævla jentefut. Wildenwey het'n visst. Han er onkel Kåres poetiske helt. Eller noe i den duren. Når onkern min får irettesettende kreft i anstrengte situasjoner, søker'n tilflukt hos idolet sitt. «Jeg vil bare sitere salig Wildenwey,» sier'n. Og fortsetter: «Når jeg ser en pike senker jeg blikket. Men til bakken senker jeg det ikke...» De tre punktumene har jeg lagt til for å understreke fliret og tan-

kene til onkel Kåre. Og de dreier seg ikke om hva damene har på seg. Men om åssen damene ser ut når de ikke har på seg det de har på seg. Og der har'u Hylland også. Med ett øye i Bibern og ett i puppesprekken til Maria står'n fram som hyklernes yppersteprest. Jeg tenkte at jeg en gang skulle hviske Hylland i øret den Wildenweystrofen når og hvis det passa seg, men Bjørn kom meg i forkjøpet.

Det hadde seg sånn at Randi Bibel stakk huet inn i religionstimen for å gi beskjed til Kim om et eller annet i elevrådet. Hylland från Skåne blei myk i knærne og Wildenwey i øya. Da Randi, skjønnheten fra Menighetsfakultetet, hadde svinsa vrikkende ut fra klasserommet, ålte Bjørn seg fram på pulten, smilte sleskt og hviska noe til Hylland. Religionslærern bråstoppa. Poeten og fantasiene forsvant. Fram kom kniver og pistoler. «Hva var det du sa?» hveste'n, plutselig og heftig solbrent. «Og si det høyt, slik at alle kan høre de uforskammede tankene dine,» avslutta'n. Ypperstepresten etterlot ingen tvil om at det var en kommando, ikke en bønn. Bjørn svetta. Snudde seg og så fortvila på meg. Men jeg var full av nysgjerrighet og tom for empati. Jeg så halvveis fraværende på'n og sa at ska'ru være ordentlig svær i kjeften, må'ru ta'n helt ut. Bjørn svetta enda mer, så seg om etter et krater i gulvet, resignerte og sa med ustø, men klar stemme: «Jeg bare lurte på hvilken av sprekkia til Randi du fantaserte mest om. Den foran eller den bak.»

Etter et kort besøk hos rektor sammen med Hylland, blei Bjørn borte i tre dager. Da'n kom tilbake, hadde vi arrangert navnebytte for'n. Og sia har'n hett Sprekken. Nå skjøner'u at kameraten min kan være skikkelig breial. Men Sprekken gjør sjelden mer enn å være svær i kjeften. Det var bare den gangen med Hylland og Randi at'n måtte stå for det'n slipper ut av gapet sitt. Ellers er'e mye skrik og lite ull. Favorittordtaket til tanta mi. Og da refererer hu stort sett til onkel Kåre. Veit ikke om det er beskrivelse eller beklagelse. Hvis det er'e siste, vil jeg helst ikke tenke på det. Men altså, poenget med denne turen var å jekke ned Sprekken. Flere hakk.

Forskjellen mellom Sprekken og meg er at han er en snakker, jeg er en gjører. Snakkerne gjør lite, gjørerne snakker lite. Nå ville jeg gjøre noe for å få skikkelig balletak på'n, sånn at øra mine kunne få fred for det tomme bøllepriket hans. Derfor hadde jeg finni på historien om ranerne og utbyttet som lå gjemt i skauen. Ville bare ha'n til å vise hva som var bak maska når navlestrengen til asfalten var kutta og orda hans ikke hadde noen kjente omgivelser å få gjenklang fra. Ekkoet Sprekken kom til å høre oppunder Villåsen ville være totalt ukjent for'n, men ekte. Og skremmende. Hadde han uflaks og jeg flaks,

ville ravneskriket flerre maska hans i filler. En sak er å høre raven på avstand, men når man hører'n i nærheten og oppunder bratte åser, kan man få skjælven hvis man ikke veit hva det er. Fantasien er fryktens gode hjelper, som onkel Kåre sier.

Fortsettelsen av svaret på Sprekkens spørsmål hadde hengt lenge nok til modning blant tåkedotter og fremmede lyder. «Du veit det ikke Sprekken, men jeg er ofte ute i skauen her og rekognoserer. Kan aldri vite når jeg får bruk får'e. Skulle det dukke opp behov for å trekke seg tilbake fra verden en stund, er'e en fordel å ha et helt spesielt gjemmed. Et sted der ingen finner meg.» Jeg hørte at det hørtes passe mystisk. Akkurat nok til å pense Sprekkens fantasi inn på ønska spor. Nå tenkte'n sikkert at jeg pønaska på noe skikkelig gæærnt. Så gæærnt at jeg var nødt til å bli borte en tid. Jeg lot'n være i trua.

Det var sant alt jeg hadde sagt. Og omfatta hverken noe mystisk eller spennende. Det var Sprekkens redsel og fantasi som styrte tankene hans i den retninga. Jeg har ofte behov for å være for meg sjæl og gjøre sånt som jeg liker, men som ikke tåler dagens lys i den gærne virkeligheten jeg er i på skolen. Der alt dreier seg om å være tøff i trynet. Hadde jæ'kke hatt skauen, ville jeg tørna helt! Jeg vurderte å legge til at'n ikke måtte fortelle dette til noen, men droppa det. Hvis jeg ba'n holde kjeft, ville'n garantert ikke gjøre det. Men sa jeg ingen ting, ville det kanskje gå en tid før nyheten om skauturene mine var ute. Han ville plapre uansett. Dessuten gjorde det ikke så mye om Sprekkens versjon lekka ut. Det ga maska mi et nytt uttrykk. Og ikke hadde jeg tenkt å gjøre noe gæærnt heller. Bare skape balanse, være i kontakt med Ronny.

Jeg tenkte på onkel Kåre. Han er en snål fyr. Det foregår mye oppe i huet hans. Ikke bare fantasier om damer. Han har lest jævla mye og veit enda mer. Når jeg treffer'n, prater vi masse. Han spør aldri om åssen det går på skolen eller andre teite saker. Han er interessert i tankene mine. Og forteller om sine. Da er onkel Kåre ordentlig. Ikke noe dame-tull. Bare sånne eksistensielle greier, som han kaller'e. Når jeg snakker med'n føler jeg meg som en voksen som kan tenke interessante sammenhengende tanker. Han hører på meg. Jeg trur'n er den eneste som også ser meg ordentlig. Som ser at innafor Gærne Ronny er'e en nysgjerrig, usikker fyr som ikke helt veit hva'n vil med seg sjæl eller livet. En gang vi snakka om å være i kontakt med seg sjæl, siterter han noe av en russisk dikter. Tsjekov, eller noe sånt: «Når en person ikke har i seg det som er høyere og sterkere enn alle ytre påvirkninger, er det nok for den personen å få en real forkjølelse for å kunne miste forstanden og begynne å se en ugle i alle fugler og

høre en hund som bjeffer i en hver lyd.» Jeg snudde meg og så på Sprekken. Det var tydelig at forkjølelsen hadde plassert seg i huet hans. For'n så, oppfatta og hørte saker og ting som ikke var her.

Kvelden hadde så smått lagt seg over Stor-myra og skauen rundt. Jeg hadde lykta i lomma, men ville ikke bruke'n. Ville ikke ødelegge den spesielle stemninga som skumringa drar med seg seinhøstes. Tretoppene begynte å bli urolige. Vinden hadde friskna til. Susinga i trærne forsterka aleinefølelsen. Og tilhørigheten til skauen.

«Men i svarte hælvet'e'a Ronny. Hva faen er'e som foregår her'a?» Sprekken kasta de siste restene av maska, uten betingelser, da ospa gnei seg intimt mot bjørka og ga fra seg stønnende knirkelyder. Jeg hadde en forklaring hengende mellom hjernen og kjeften, om dyr som reka skaulangs om kvelda for å finne noe de kunne sette tenna i, da jeg kjente nakkehåra reise seg.

Vi var ved sørenden av myra, på vei inn i skauen igjen, langs Styggvannet. Mot Huldregrotta, som hulen med det oppdikta ransutbyttet heter. Den ligger akkurat der Villåsen reiser seg bratt fra flatterrenget og danner en festning, som frister og skremmer. Åsen bærer navnet godt. Den er vill og flott. Nesten uinntakelig. Under krigen hadde Milorg en hytte oppe i fjellveggen, har onkel Kåre fortalt. Det er tøft. Ikke noe sånn hengepå-hjørnet-av-senteret-tøft. Bare ekte tøft. På den andre siden av Styggvannet er'e også en ås, men ikke så bratt. Skikkelige forhold for rufsete ekko!

Brølet dro seg over vannet, fram og tilbake mellom bergveggene og inn i øregangene våre. Der rulla det rundt som torden. Døra til fantasirommet åpna seg øyeblikkelig, slapp inn tordenen og returnerte straks flere skremmende forslag til hva som skjulte seg bak brølet. «Bjørn, det er faen ta meg bjørn her inne!» skreik Sprekken. Nå ga'n blaffen i eventuelle homorykter og holdt meg hardt i hånda. Jeg trykka beroligende tilbake og slapp ikke taket. Ikke noe poeng med å være avvissende overfor en kamerat som som er så redd at'n driter på seg hvis'n ikke får roa seg ned. Jeg tenkte på Tsjekov og den mentale balansen som blir borte på grunn av bagateller når vi ikke klarer å holde ytre påvirkninger på plass. Onkel Kåre dukka opp. «Ånds-nærværelse, gutten min. Ånds-nærværelse er hva du trenger når livet setter deg på prøve.» Orda ga gjenklang i det tomme huet mitt og begynte å fylle det med fornuftige her og nå tanker, som dreiv de tsjekovske bagatellene på flukt. Fy faen så glad jeg var i onkern min. Neste gang noen kremta for å stoppe de damesprelske tankene hans, skulle jeg reise meg og be dem holde kjeft, og legge til at

onkel Kåre forstår mer av livet enn de gjør til sammen!

Jeg pusta dypt. Roen kom tilbake. «Det æ'kke bjørn, Sprekken. Det æ'kke bjørn i skauen her. Det var en sprengkåt elgokse som brølte til oss at vi må pelle oss faen så fort ut av reviret hans, for han vil ha damene sine i fred.» hviska jeg med den støeste stemmen jeg klarte å hoste opp. «Akkurat som du og jeg ville ha gjort.» la jeg til. Det skada ikke at vi forsøkte å se situasjonen med motstanderns øyne.

Det var umulig å se om Sprekken flakka med blikket, men jeg visste at'n gjorde det. Pusten hans fortalte at adrenalinet pumpa for fullt. Han lå i startgropa for å komme forrest mulig ut av skauen til Eilert Elg og haremet hans. «Du Sprekken,» jeg forsøkte å snakke så rolig som mulig, «tru'kke vi skal beine ut av skauen nå. Det æ'kke akkurat flomlys her, så mulighetene for å tryne er store. Og hvis en av oss skulle brette beinet, ligger vi tynt an. Dessuten løper elgen fort. Og lydløst. Sjæl om den er skikkelig nærsynt, kjenner'n lukta av oss godt. Og brunstige elgokser er like farlige som bjørner. Ett spark, og vi er daue. Jeg sier ikke dette for å skremme deg, men vi må være klar over alvoret hvis vi skal komme helskinna fra dette.» Sprekken klemte hånda mi hardt for'n slapp'n. «Jeg stoler på deg, Ronny. Du veit helt sikkert hva som er best.» Stemmen hans var uventa fast. Uten tøffhet. Bare tillit. Første gang noen hadde vist meg sånt. Det kjentes rart. Og godt. Sprekken var redd, men stolte på meg. På meg!

Det ansvaret kun'ke Gærne Ronny ta. Bare Ronny. Og jeg kun'ke kødde mer med Sprekken. Ikke nå. Ikke seinere.

«Vi må gjemme oss til det blir helt mørkt. I skumringa reker elgene rundt før de finner en liggegrep for natta. Har de først lagt seg, er de ikke så jævla interessert i hva som foregår rundt dem, så lenge de ikke blir skremt.» Jeg henta fram fra hukommelsen det jeg huska onkel Kåre hadde sagt om elger og håpa at'n hadde rett. «Vi kan klatre opp i et tre,» fortsatte jeg, «men trærne her æ'kke særlig høye, og en irritert elgokse på fire hundre kilo klarer fint å stange oss ned.» Jeg hørte orda mine som fjern informasjon og nekta å ta dem som noe annet. Konsekvensene var for skremmende. Skulle jeg være støtte for Sprekken, kunne jæ'kke være dødsredd sjæl. Det holdt at jeg var vettskremt.

«Hæ? Sa du fire hundre kilo? Med muskler og bein? Pluss et digert gevir på huet?» Sprekken var imponert og redd. «Åsså legg til at'n sikkert er mer enn normalt sjalu, Ronny. Da må vi faen hakke meg raska på.» Sprekken hadde et klart poeng. «Jeg veit om en hylle fem meter oppe i fjellveggen rett fram, Sprekken.» Det var viktig å presentere

en løsning for'n så fort og troverdig som mulig. «Det er lett for oss å komme dit, men umulig for elgen. Får bare håpe at vi ikke møter'n før vi kommer så langt. Hold deg i hæla på meg når jeg begynner å løpe.» Det var akkurat lys nok til å orientere seg mellom de lavvokste furuene, fram til bergveggen. Men for mørkt til å manøvrere kjapt og sikkert i måsan. Jeg tok peiling mot grusrenna som skrådde ned til venstre for hylla, parkerte frykten og satte beina i gir.

Etter én time på hylla i Villåsen var'e mørkt. Skyene og fuktigheta var blåst til andre trakter. Stjernene titta fram på den blåsvarte himmelen. Kulda hadde sniki seg inn i kvelden. Det var mørkt. Vått. Kaldt. Vi satt tett inntil hverandre. Ga og lånte varme. Sprekken hakka tenner. Hadde bare t-skjorte og genser på seg. Jeg hadde ulltrøye, tjukk genser og jakke. Jeg ga jakka til Sprekken. La armen rundt'n og masserte ryggen hans. Det er en av de få tinga jeg husker om fattern. At'n gnei ryggen min når jeg frøys. Et øyeblikk følte jeg meg som far for Sprekken. Jeg hadde dratt'n langt inn i skauen, seint på kvelden i slutten av oktober. Nå var'e mitt ansvar å få'n velberga hjem. Ansiktet mitt var varmt. To følelser kjempa om overtaket. Om sorgen for Sprekken, og flauheta over at jeg hadde satt i gang turen hit ut bare for å kle av'n maska. Jeg hadde godt av å kjenne på den dårlige samvittigheta, men den var til liten hjelp akkurat nå.

«Åssen er'e med deg, Sprekken? Er'u klar for hjemturen?» Jeg snakka lavt og ruska'n i håret. «Må bare varme henda litt, så er jeg klar.» Sprekken skalv i stemmen. «Her,» sa jeg, Sånn som onkel Kåre ville sagt, «putt henda i armhulene mine. Der er'e godt og varmt. Onkel Kåre sier at det er sånn man må gjøre når man fryser. Eskimoene putter det de fryser på i skrittet til en annen. Der er'e aller varmest. Men du skal få sleppe det.» Jeg hadde venta at Sprekken ville svare noe sånt som at det hadde vært helt greit hvis jeg bare hadde vært Maria. Heldigvis sa'n bare takk. Det var liksom ikke anledning for fantasier.

Da vi kom ned på skaugulvet krøyp en hvit halvmåne over Villåsen og ga oss godt lys på veien hjem. Vi prata'kke mye. Det var'kke nødvendig. Vi visste at noe var forandra.

Det gikk jeg og tenkte over på vei inn mot klatrestedet. Dennis – oppkalt etter tegneseriepøbern – gikk hakk i hæl og skravla om et eller annet tøft han planla. Jeg hørte med halv hjerne. Den andre halvparten rota i hukommelsen. Det var noe med situasjonen som virka kjent. Som om jeg så meg sjæl utenfra. Da huska jeg en gammel bok jeg hadde sett i bokhylla til onkel Kåre. «Sett fra Sirius»

het'n. Flanerier kalte forfatteren de små betraktningene. Jeg leste noen av dem av ren nysgjerrighet. De handla om at vi mennesker i det store og hele er ubetydelige. Sett fra Sirius. Nå så jeg meg selv derfra. Og oppdaga hvor liten Gærne Ronny var. Hvor idiotisk det var å være forbanna på hele verden fordi livet ikke alltid var så ålreit. Jeg tenkte på noe Tåke en gang hadde sagt, da jeg skyldte på forholda hjemme for et eller annet gærnt jeg hadde gjort på skolen. «Ja det er greit å skyldte på andre eller noe annet når dere ikke vil ta ansvar.» Han snakka'kke bare til meg, skjønte jeg, han snakka liksom til alle problemdommer som forsøker å stikke av fra ansvaret for framtida si. «Jeg vet», fortsatte'n «at det ikke er lett for dere når mor og far er skilt, at far drikker og slår mor, at kamerater stjeler

biler og bare finner på tull, at lærere er noen idioter og skole noe dritt. Alt dette er leit. Men tror dere virkelig at skolen blir akkurat slik dere vil ha den, at lærerne blir slik dere vil at de skal være, at kamerater blir fornuftige og ikke finner på gale saker, at far slutter å slå mor og at de bestemmer seg for å bo sammen igjen, bare for at dere skal få det bra? Hvem er den eneste som kan få deg opp fra henge-myra, Ronny? Hvem har det endelige ansvaret for hvordan du vil ha det? Hvem kan skape balanse i livet ditt?»

Det var tid for å skape balanse.

Jeg snudde meg til Dennis og sa at jeg måtte inn i skauen og tre av på naturns vegne.

«Det er bare å følge stien. Hvis du blir usikker på veien og synes det drøyer før jeg kom-

mer tilbake, spør du bare Torvald. Andersen.» Jeg gikk inn i småskauen og venta til jeg så Sprekken, før jeg gikk inn i rekka igjen.

«Bjørn, jeg må snakke med deg. Det er viktig»

Sprekken så spørrende på meg. Det var lenge sia noen hadde brukt navnet hans.

«Jøss, ja. Skjønner at det er viktig. Skal vi snakke mens vi går her eller stikke av?»

Steppeulven kom opp på sia. Blunka til meg. Så beit'n Gærne Ronny i ræva.

«Nei, vi går bakerst. Gidder ikke stikke av mer.

Det er det jeg må snakke med deg om.»

wassu@sonline.no



Liten gut fortel

Eg fekk det ordet eg var tverr
og lei og vrang og sky og skjerr.

Eg ikkje anna høyre fekk,
og sturen var eg kvar eg gjekk.

Visst er eg vrang og vond og sur,
eg må vara slik dei trur.

Så hende det ein vakker dag
at all ting fikk eit anna lag.

Igjennom veggen hørde eg
at nokon tala godt om meg.

Eg ville ikkje lyde på,
men stilde meg så lett på tå.

Og hørde eg før eg smeit meg ut:
«han er så grei og gild den gut».

Eg kvakk litt til, men var så glad
då eg fikk høyra kva dei sa.

Eg gøymde meg og sto og gret,
men alt i kring vart så ljost og let.

Og midt i gråten tenkte eg,
at når dei trur så godt om meg

då skal eg jamn syna dei
at eg kan vara god og grei.

Dei godord gjorde dagen bjart.
Å du, kor hjertevarm eg vart.

Jan-Magnus Bruheim
fra boka «Doggmorgen og andre barnerim»





Legens opp – en profes

■ MICHAEL DE VIBE *spesialist i allmennmedisin, senior*

Jeg ble gitt denne tittelen til et foredrag jeg holdt i regi av Filosofisk Poliklinikk i Bergen. Det ga meg mange tanker som jeg har lyst til å dele med Utpostens lesere.

Jeg forstår oppmerksomme nærvær (ON) som et vennlig nærvær overfor det som oppstår i hvert øyeblikk, i meg selv, mine relasjoner og i mitt liv. En grunnleggende livsholdning, en daglig øvelse i å samle min oppmerksomhet om det som skjer her og nå, uten kritikk eller dømming, og uten å ønske at virkeligheten skulle være annerledes enn det den er akkurat nå. Denne form for nærvær kan øves gjennom å finne en balanse i mitt eget liv mellom gjøren (handlemodus) og være (hvillemodus); mellom å ha oppmerksomheten rettet innover mot meg selv og utover mot verden; mellom å være distraheret med splittet oppmerksomhet og være samlet til stede her og nå; og mellom å la oppmerksomheten være i kontakt med mitt vesen/min eksistens og å la oppmerksomheten være fanget i sinnets irrganger slik Håvamål så konsist beskriver: «Uklok mann ligger alltid våken og tenker på mange ting; da er han trøtt når dagen kommer; alt er i ulage som før.»

Hvorfor skulle det være en profesjonell forpliktelse for oss å øve på dette nærværet?

Den første begrunnelsen er for å ta vare på vår egen helse. Det er et økende press i helse-tjenesten. Stadig nye rammefaktorer som vi må forholde oss til, økende forventninger til hva tjenestene skal kunne gjøre og økte krav om tilgjengelighet, tempo og kvalitet. I tillegg er det belastende å måtte forholde seg til andres lidelse. Disse faktorene viser seg å gi stor risiko for utbrenthet. Studier fra USA viser at inntil 60 prosent av praktiserende leger har symptomer på utbrenthet i form av følelsesmessig utmattethet, i form av å behandle pasienter som objekter, og i form av lav mestingsfølelse (1). Noe av denne belastningen viser seg allerede under utdanningene. I vår pågående studie med medisin- og psykologistudenter viser en tredjedel av første- og andreårs studenter betydelig mentalt stress (under publisering). Dersom vi ikke tar vare på egen helse, vil vi ikke kunne være til nytte for andre, og vi vil heller ikke orke å fortsette i legerollen.

Den neste begrunnelsen for å øve oss i nær-

Oppmerksomme nærvær Emosjonell forpliktelse

Rådgiver i Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten

vær er at dette har dokumentert helsefremmende effekt. En oppsummering av 11 studier med trening i ON for helsepersonell som kom i fjor (1), viser tydelig effekt på utbrenthet, stress, angst og depresjon, i tillegg til økt velvære, selvomsorg og livskvalitet. Denne praksis kan derfor være med å hindre den avskalning fra yrket som man ser hos allmennleger og sykepleiere etter 10–15 års praksis. En kvalitativ studie av 150 erfarne australske allmennleger, viste at de som trivdes best i jobben hadde en mestringsstrategi preget av balanse; balanse mellom jobb og fritid, mellom egne og andres behov og mellom lek og alvor (2).

Den tredje begrunnelsen er at trening i nærvær fremmer personlig utvikling hos legen. I følge Escuriex sin studie (1) fremmes empati, forstått som evnen til å ta pasientens perspektiv og evnen til medfølelse, egenskaper som er sentrale for enhver hjelper. Det samme er funnet i en studie av amerikanske allmennleger (3), og de fant videre at økt evne til nærvær var korrelert med bedring i emosjonelt besvær, evne til å ta pasientens perspektiv og mindre utbrenthet. I tillegg øver man i oppmerksomhetstrening på å utvikle en ikkedømmende, aksepterende holdning overfor seg selv og livet, noe som igjen kan fremme tålmodighet, toleranse og tillit, og det er vist at terapeuter som er svært selvkritiske, har mindre toleranse for sine pasienter (4).

Den fjerde begrunnelsen er at vårt nærvær er avgjørende for relasjonen til pasienten og kvaliteten på møtet med den vi skal hjelpe. Å bli møtt av en lege som ser deg, møter deg, lytter til deg og forstår deg, er egenskaper pasienten setter svært høyt. I følge barnepsykia-teren Daniel Stern er kvaliteten på relasjonen helt avhengig av at det skjer en deling av et felles nærvær (4). Slike øyeblikk har vi alle opplevd, der vi deler et felles rom med den andre – bortenfor ordene og innholdet i samtalen. I følge ham er det her de største mulighetene for endring oppstår.

Har så egen tilstedeværelse noen betydning for behandlingen?

Noen studier har klart vist dette. Singh og medarbeidere (5) viste at opplæring av miljøarbeidere i boliger for psykisk utviklingshemmede hadde en positiv effekt på beboernes atferd, på i hvilken grad de oppnådde sine

læringsmål og hvor fornøyde de pårørende var med pleien som beboerne fikk. Videre viste Grepmaier og kollegaer (6) at terapeuter som øvet nærvær en time i starten av terapidagen hadde pasienter som var mer fornøyde med terapien og som kom seg raskere enn kontrollpasientene. I den nevnte oversikten til Escuriex (1) oppsummerer de ni studier som har sett på sammenhengen mellom psykoterapeuters trening i nærvær, målt evne til nærvær, og utbytte av psykoterapien for pasientene. De finner motstridende resultater. Begrensninger i sammenlikningen kommer fordi studiene har forskjellig design, det er brukt forskjellige måter å måle nærvær på, og det er forskjellige terapiformer (manualiserte og åpne). Så per i dag kan vi ikke konkludere med at om terapeuten øver nærvær vil pasienten få det bedre, men det vi kan si er at helsearbeideren vil få det bedre, og dette vet vi er forbundet med mindre feilbehandling, økt pasientsentrering i behandlingen og økt evne hos pasienten til å delta aktivt i sin egen behandling (7–9).

Det er derfor all grunn til å etablere en daglig praksis for å fremme vårt nærvær i møte med pasienten for å oppnå det Bjørg Johansen så flott sier i sitt dikt «Fordi»:

*Fordi
du møtte meg
kunne tankene tenke
det hjertet visste*

*fordi
du favnet meg
kunne kroppen kjenne
alt savn*

*fordi
du så meg
kunne jeg se
hvem jeg er*

*fordi
du snakket til meg
kunne ordene mine
få mening*

*fordi
du møtte meg*

REFERANSER

1. Escuriex B, Labbé E: Health Care Providers' Mindfulness and Treatment Outcomes: A Critical Review of the Research Literature. *Mindfulness*. 2011; 2: 242–253.
2. Weiner EL, Swain GR, Wolf B et al. A qualitative study of physicians' own wellness-promotion practices. *West J Med* 2001; 174:19–23.
3. Krasner MS et al. Association of an Educational Program in Mindful Communication With Burnout, Empathy, and Attitudes Among Primary Care Physicians. *JAMA* 2009; 302: 1284–1293.
3. Henry WP, Schacht TE, Strupp HH: Patient and therapist introject, interpersonal process, and differential psychotherapy outcome. *J Consult Clin Psychol*. 1990; 58: 768–774.
4. Stern, D.N. (2007). Her og Nå. Øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagslivet. Oslo: Abstract forlag.
5. Singh, N.N., & Lancioni, G.E., & Winton, A.S.W., & Curtis, W.J., & Wahler, R.G., & Sabaawi, M. & Singh, J., & McAleavey, K. Mindful staff increase learning and reduce aggression in adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*. 2006; 27: 545–558.
6. Grepmaier L, Mitterlehner F, Loew T, et al.: Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: A randomized, double-blind, controlled study. *Psychother Psychosom*. 2007; 76: 332–333.
7. Crane M: Why burned-out doctors get sued more often. *Med Econ*. 1998; 75: 210–218.
8. Fahrenkopf AM, Sectish TC, Barger LK, et al.: Rates of medication errors among depressed and burnt out residents: A prospective cohort study. *Br Med J*. 2008; 336: 488–491.
9. Shanafelt TD, Balch CM, Bechamps G, et al.: Burnout and medical errors among american surgeons. *Ann Surg*. 2010; 251: 995–1000.

Michael.deVibe@kunnskapssenteret.no





Juleevangeliet

– fra et allmennreligiøst perspektiv

■ EIVIND MELAND *Fastlege ved Ølsvik legesenter*

Professor ved Institutt for samfunnsmedisinske fag, Universitetet i Bergen

Vi kjenner alle det faktiske og historiske innholdet i Juleevangeliet (Lukas 2: 1–20). Men hva er det som gjør at vi uavhengig av religiøst og trosmessig ståsted fascineres av historien? Vi kan sammen med den sekulære radikaler Inger Hagerup dele ærefrykten for Josef i hennes «Hymne til Josef» (1), og erkjenne at det er en hellighet ved denne omsorgsfulle mannen. Andre vil sammen med den dypt religiøse Terry Eagleton understreke at juleevangeliet handler om skaperkraftens revolusjonære radikalitet (2). Uavhengig av trosmessig tilhørighet er vi konfrontert med en befriende grunnmyte i våre liv: Det som har verdi og skaperkraft i livet, fødes i en forvist og marginalisert posisjon, beskjemet og bortgjemt. Det er et evangelium for frihet og personlig vekst for alle som befinner seg i fornedrelse: Fornedrelsen kan snus til verdighet og styrke!

Det Stavangerske juleevangeliet

Vi har en tendens til å lefle med makten, flokke oss omkring de mektige, skryte av våre prestasjoner og knytte vår identitet til makt, ære og anseelse. Når Andreas Jacobsen, alias Ajax, forteller juleevangeliet fra Pedersgadå i Stavanger har det et annet innhold. Hu Johanna kan berolige Broremann med at «adle med små og svage armar finne' stallen. Det er bare de som går rundt og brese seg (stavangersk for skrytende kryhet) med de store musklene sine som går i tutlavase på vegen» (3).

Et allmennreligiøst perspektiv

Jeg har tatt til orde for at de sekulært orienterte starter en alfabetiseringskampanje hvor de gjør seg bevisst viktigheten av en hellig dimensjon og anerkjenner et allmennreligiøst perspektiv i livet (4). Det er mange grunner til dette. For det første er den antireligiøse og arrogante sekularismen ikke bærekraftig verken på individ- eller samfunnsnivå. Den lover terapi for alle utfordringer, driver oss til en grenseløs vekst i helsetjenester, og fratar oss muligheten til mer adekvate løsninger på samfunnsutfordringer, løsninger som er basert på politisk og moralsk ansvarlighet. Jeg anerkjenner at terapeutisk teknikk kan hjelpe medmennesker, men når dette er den eneste og dominerende løsning, står vi overfor in-

flatoriske prosesser som ikke lar seg realisere økonomisk, og som ofte øker subjektiv sykkelighet, forekomsten av falsk positive funn og unødig behandling for pseudosykdom (5).

Dernest bygger den vitenskapelige ensidigheten i det humanistiske prosjekt på en misforståelse. Humanismen må tilegne seg et mer ydmykt ståsted og anerkjenne at vitenskapelig metode ikke kan vinne full innsikt i hvert individs personlighet og selvforståelse. Som individer er vi uutgrunnelige og underlagt en spontan kilde som ikke kan settes på formel. Også relasjonene mellom mennesker hører til en slik uutgrunnelig og spontan kategori (6).

Endelig fører den sekulære og distanserte vitenskapelige objektforståelsen til at forholdet mellom behandling og pasient ofte skjevutvikler seg til teknisk assistanse og befordring av kompensasjon i form av velferdsytelser. Det ligger et dypt moralsk problem i den avvisningen av religion, åndelig og hellig forankring til livet som det sekulære og liberale samfunnet representerer. Dersom det offentlige og terapeutiske rommet blir rensket for livets hellighetsdimensjon, blir både den hjelpesøkende og den hjelpende avstumpet. Vi blir moralsk likegyldige for hverandre, og frarøver hverandre muligheten for dyp og felles forståelse og inspirasjon (7).

Fra naturreligion til evolusjonsbiologi

At det nye skapes fra tomhet, og at det tomme og språkløse er en kilde til skapelse, er en sentral del av naturreligion. Det er ingen tilfeldighet at prairieindianernes filosofiske høvdinger kalte seg selv for «Zero Chiefs» (8). Vi finner den samme erkjennelsen igjen i buddhisme. I japansk zen-tradisjon kaller mange av munkeordene seg for «Munks of None». Denne erkjennelsen vokser også fram fra evolusjonsbiologi og kompleksitetsteori. Den galileiske misforståelse om at alle fenomener i livet kan reduseres til noen grunnleggende formel som har determinert verden fra tidenes begynnelse, finner ingen empirisk støtte. Misforståelsen kalles en «galileisk forbannelse», og det begrensende ved denne misforståelsen er at den tjener som et påskudd for vitenskapelig arroganse og overtro. Alle fenomener i naturen og i evolusjonen har et

element ved seg som er prinsipielt uforutsigbart. Det kalles «emergens» og det er rimelig å oversette det med «skapelse» (9), uten at vi trenger postulere en ekstern eller transendent guddom eller guddomskraft. De sekulære må imidlertid tilegne seg den ydmykhet, takknemlighet og ærefrykt som en slik livsdimensjon innebærer. Det er rimelig at vi anerkjenner «det helliges» eksistens (4).

Fra et sekulært perspektiv innebærer det at vi anerkjenner et guddommelig element i alt liv, at vi kan innta et panteistisk ståsted. Vi skal også være klar over at en slik posisjon kan bringe oss nærmere de troende ved at vi anerkjenner endringer i vektleggingen av skapelsesteologi versus frelsesteologi blant de

kristne. Mange sekulære har fått bokstravtro dogmatikk og undertrykkende moralisme i halsen, og det med rette. Men vi skal ikke lukke øyne og ører for at de troende i dag beveger seg i retning av en anerkjennelse av ansvar og enhet med skaperverket, fordi de i stadig større grad anerkjenner at Gud manifesterer seg i det skapte. De inntar det som i teologien betegnes som panteisme. Det er fiskeren Markus i Gabriel Scotts *Kilden* som kan tjene som rollemodell for en slik livsorientering (10, 11). Både den norske teologen Notto R Thelle og den danske teologen Knud E Løgstrup representerer en slik nyorientering i teologien og i trosopplevelsen (12, 13).

Nyreligiøsitet og nyåndelighet

Sammensmeltningen av det sekulære ståstedet med de troendes ståsted er tydelig i det som i dag går under betegnelsen «nyreligiøsitet» eller «nyåndelighet». Det senmoderne samfunn kjennetegnes ikke lenger av sekularisme og avfortryllelse, men av gjenfortryllesse. Østlige religiøse praksiser smelter sammen med kristentro i meditative praksiser og i ny og relasjonell forståelse av selvet. En slik utvikling har vært kritisert med å henvise til at nyreligiøsiteten er et uttrykk for det moderne menneskets hvileløse jakt på konsumentgoder. Gud og religiøsitet blir oppfattet som forbruksvare på linje med biler og hytte på fjellet (14). Det er hold i en slik kritikk, men



den er ofte for negativ fordi det er et element av dyp religiøs søken og relasjonell livsvisdom i mye av nyreligiøsitet (15).

Terry Eagleton er engelsk litteraturviter og en av de skarpeste kritikere av den arrogante sekularismen som blant annet Richard Dawkins representerer (16). I sin bok om tro, rasjonalitet og revolusjon fremstiller han gudstroen på en overraskende og radikal måte (2). For Eagleton er Gud den evige fornyer, Satan er et pervertet gudsbegrep og en misforstått og smålig revisor. Jesus er en radikaler og en fattig outsider som gir livshåp til alle undertrykte. Eagleton hudfletter mange former for politisk korrekthet og bokstavtro dogmatisme, og dagens marxister får gjennomgå på

lik linje med andre hyklere, som har latt seg verve som klakører for USAs og NATOs krigseventyr. For meg har boken vært et kjærkomment gjensyn med min barndoms Jesus og min barndoms kristentro. Den radikale arbeiderbevegelsen i Stavanger var nemlig under sterk innflytelse av kvekerismen, og deres tros- og sosiale praksis fant sted i sterk opposisjon til øvrigheten og prestemakten. Jesus var i deres øyne på de undertryktes side. Det er den samme troposisjonen vi finner igjen i Jacob Sandes «Det lyser i stille grender». Også i år vil jeg syngre denne salmen med glede, og spesielt den siste strofen om den evige, revolusjonære himmelsongen vil jeg istemme med stor innlevelse. God jul til dere alle!

*Det lyser i stille grender
av tindrande lys ikveld,
og tusunde barnehender
mot himmelen ljosi held.*

*Og glade med song dei helsar
sin broder i himmelhall,
som kom og vart heimsens frelsar
som barn i ein vesal stall.*

*Han låg der med høyt til pute,
og gret på si ringe seng,
men englane song der ute
på Betlehems aude eng.*

*Der song dei for fyrste gongen
ved natt over Davids by,
den evige himmelsongen
som alltid er ung og ny.*

REFERANSER

1. Hagerup I. Samlede dikt. Oslo: Aschehoug, 2009.
2. Eagleton T. Reason, Faith & Revolution. Reflections on the God Debate. New Haven and London: Yale University Press, 2009.
3. Jacobsen A. Ajax i hondre. Stavanger: Trolls of Norway, 2010.
4. Meland E. Det hellige som kilde til helse. Stavanger: Eide Forlag AS, 2012.
5. Evans RG, Barer ML, Marmor TR. Why are some people healthy and others not. New York: de Gruyter, 1994.
6. vanHooft S. The western humanist tradition. In: Cobb M, Puchalsky CM, Rumbold B, editors. Oxford textbook of spirituality in health care. Oxford: Oxford University Press, 2012: 43–8.
7. Johannessen KI. Åndelig eksponering i et offentlig perspektiv. In: Danbolt T, Nordhelle G, editors. Åndelighet - mening og tro. Utfordringer i profesjonell praksis. Oslo: Gyldendal akademisk, 2012: 33–46.
8. Storm H. Seven arrows. New York: Ballantine Books, 1972.
9. Kaufmann SA. Reinventing the sacred. A new view of science, reason and religion. New York: Basic Books, 2008.
10. Thelle NR. Kilden - mellom Luther og panteisme. Gabriel Scott dagene, 2009.
11. Scott G. Kilden. H Aschehoug & Co 1984.
12. Thelle NR. Kjære Siddhartha! Brev og samtaler i grenseland mellom øst og vest. Vikersund: Oriens Forlag, 2005.
13. Løgstrup KE. Den etiske fordring. Trondheim: Cappelen Forlag AS, 2000.
14. Madsen OJ. Den terapeutiske kultur. Oslo: Universitetsforlaget, 2010.
15. Botvar PK. Den alternative religiøsitetens to ansikter. In: Engelsviken T, Olsen R, Thelle NR, editors. Nye guder for hvermann? Femti år med alternativ spiritualitet. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag, 2011.
16. Dawkins R. Gud en vrangforestilling. Oslo: Monstro bok, 2007.

eivind.meland@isf.uib.no



Hva betyr natur- og kulturopplevelser for helse, miljø og livskvalitet?

■ GUNNAR TELLNES professor dr. med., spesialist i samfunnsmedisin,
Avdeling for samfunnsmedisin, Institutt for helse og samfunn, Universitetet i Oslo

*Selv de høyeste drømmer over skyene
er lite verd hvis de ikke fører til handling.*

FRIDTJOF NANSEN (1861–1930)

Vår største utfordring i en globalisert verden er ikke bare å drømme eller å handle, men å samhandle med våre medmennsker på en helsefremmende, fredelig og kreativ måte. Denne form for samhandling – i vid forstand – er nødvendig dersom vi skal lykkes i å forebygge sykdom, fremme helse og utvikle trygge og trivelige lokalsamfunn for alle. Inkluderende helsefremmende møteplasser bør derfor utvikles i alle kommuner og bydeler. Natur-Kultur-Helse aktiviteter (NaKuHel) er et godt grunnlag for en slik satsing.

Vi lever i en tid der alt for mange møter «veggen» og føler seg utbrent, ofte i ung alder. Dette fører hyppig til langtidssykmelding og uførepensjon. Ved begynnelsen av det 21. århundret er mange mennesker på leting etter en livsstil og samfunnsform som kan gi oss alle bedre livskvalitet, en følelse av harmoni og evne til å mestre hverdagens utfordringer. Helsefremmende natur- og kulturaktiviteter kan være et viktig bidrag for å imøtekomme en slik søken (1, 2). Samfunnsplanleggere, helsevesenet og NAV bør legge seg denne innsikten på hjertet.

Inntil ganske nylig har reduksjonisme, spesialisering og sektortenkning i stor grad preget fagutvikling, økonomi og politikk, ofte på bekostning av helhetsspektivet, klokskap, livsvisdom, bredt kunnskapstilfang og generell kompetanse. Det er på høy tid at det skapes mer balanse mellom spesialistkompetanse og generalistkompetanse i vårt samfunn.

Samspillet Natur-Kultur-Helse

NaKuHel-visjonen ble unnfattet sensommeren 1987 da jeg arbeidet som vikar for kommunelegen på Røst, samtidig som jeg skrev min doktorgrad om legens sykmeldingspraksis (3). Den innsikt jeg fikk var at ca. halvparten av sykefraværet skyldtes diagnoser som helsevesenet ikke har effektive metoder for å helbrede. Behovet for å finne andre tilnærminger enn «piller og kirurgi» var til å ta og føle på, samtidig som miljøtrusselen også var på dagsordenen bl.a. i Bruntlandskommissionens innstilling «Our Common Future».

NaKuHel-konseptet handler om å skape felles møteplasser og aktiviteter for helhetstenkning og kreativitet innenfor samspillet Natur-Kultur-Helse, der offentlige etater, næringsliv, frivillige organisasjoner, ildsjeler og andre samarbeider for å nå felles mål. *Hovedmålet er å fremme helse, miljø og livskvalitet for alle!*

Forløsning og bevisstgjøring av egne talenter og kreativitet var tanken bak Natur-Kultur-Helse-konseptet og NaKuHel-senteret som fra 1994 ble etablert i Asker www.nakuhel.no (4). Vår erfaring er at NaKuHel-aktiviteter kan gi en indirekte effekt med følelse av livsgnist, inspirasjon og lyst til rehabilitering. For personer som er sykmeldte, kan dette gi inspirasjon og pågangsmot, og dermed være veien tilbake til yrkesaktivitet. Evaluering av tilbud med Natur-Kultur-Helse-aktiviteter i nær-

miljøet i Asker har vist at dette kan påvirke deltakernes livskvalitet, helse og miljøbevissthet.

Gode fellesskap med venner, frisk luft og muligheter for stillhet og kunstopplevelser er eksempler på salutogene faktorer i våre liv, i motsetning til de patogene som er sykdomsskapende. Sykehusmedisinen har hovedfokus på patogene faktorer, mens helsefremmende (salutogene) tiltak har lavere prioritet i helseøkonomien.

Eksempler på salutogenese er sang og musikk, teater og drama, kontakt med dyr og planter, friluftsliv og naturopplevelser, bærekraftig kosthold, osv. Mange søker selv salutogene opplevelser i fritiden, men for andre, som for eksempel de som har psykiske lidelser, er det ofte nødvendig at samfunnet tilrettelegger for slike aktiviteter. Ikke alle er friske nok eller har overskudd til selv å ta salutogene tilbud i bruk. Inkluderende fellesskap der den unike erfaring vi alle bærer på, kan bli sett og verdsatt av andre, er her helt sentralt. Også for eldre og kronisk syke er det viktig med tilrettelegging. Tilgang til turstier og rasteplasser tilrettelagt for funksjonshemmede, sansehager for eldre, og friluftslivstilbud for barn og unge er andre eksempler på gode møteplasser.

Hvordan kan vi fremme helse gjennom våre daglige aktiviteter?

Med helsefremmende tiltak beveger man seg innenfor feltet som på engelsk kalles «Health Promotion». Sentralt for moderne «Health Promotion» finnes Ottawa-charteret. Det definerer «Health Promotion» som prosessen som gjør det mulig for folk og samfunn å øke egen kontroll over helsefaktorer og dermed bedre egen helse for å leve aktive og produktive liv.

Det nye helsefremmende arbeidet bygde blant annet på følgende prinsipper (5):

- helsefremmende arbeid må rette seg mot helsepåvirkninger i folks hverdagsliv og ikke spesielt mot høyrisikogrupper
- helsefremmende arbeid skal bidra til å redusere ulikhetene i helse mellom folk
- helsefremmende arbeid må kombinere forskjellige tilnærminger og metoder
- helsefremmende arbeid må stimulere til aktiv deltakelse fra befolkningens side.

Natur

En kan spørre seg om hvilke helsemessige og psykologiske konsekvenser de raske endringene i retning av å fjerne seg fra naturlige omgivelser har hatt på dagens mennesker. Samfunnsutviklingen lar seg ikke stoppe, er det mange som uttaler. Lar den seg heller ikke påvirke? Den store satsingen på og opptattheten av genteknologi i dag, kan indikere at mulighetene for å tilpasse genmateriale til en «syk» samfunnsutvikling kan bli del av vår fremtid. Mange av oss nordmenn søker likevel tilbake til skogen, fjellet og sjøen på fritiden i helger og ferier. Det er her vi føler oss hjemme!

Kultur

Moderne forskning har gitt oss ny viten om virkningen av lyd og musikk på levende organismer, fra potteplanter og melkekyr til det ufødte menneskebarnet (6, 7). Musikk er unik ved at lyden treffer direkte inn i kroppen, samtidig som den taler til følelsene. Det gjelder enten vi lytter til musikk eller selv frembringer lyder og toner ved bruk av stemmen. Undersøkelser har vist at dersom man gir et kjemisk stoff som blokkerer endorfiner i hjernen, vil noe av nytelsen av å lytte til musikk bli sløvet. Det finnes i dag en omfattende dokumentasjon på hvordan musikk kan virke gunstig ved kirurgisk behandling, fødsler og ved tannlegebehandling.

Å koble seg fra sykdommen kan bety en stund uten smerte og uten angst for smerten. Det er en lang tradisjon i vår kultur- og musikkhistorie å bruke musikk til avspenning, til å koble ut og finne ro. Dette er vel det området av terapeutisk musikkbruk som folk flest kjenner seg igjen i fra sin daglige omgang med musikk. Hverdagens bekymringer, stress og mas kommer lett i bakgrunnen når vi setter på vår yndlingsmusikk.

Også kunstopplevelser er med å berike våre liv, spesielt hvis det kombineres med gode naturopplevelser som i seg selv gir oss livskvalitet (8).

Forholdet mellom helse og deltakelse i kulturlivet har vært belyst i en doktorgrad fra Universitetet i Umeå (9). Effekten av deltakelse i kulturlivet ble funnet til tross for mulige gevinster pga. samspill i grupper osv. Studien fra Umeå konkluderer med at det er nær

sammenheng mellom helse og det å være aktiv forbruker av kulturtilbud eller drive fritidsaktiviteter.

Helse: Endring av sykdoms-panorama og helsetjenester

Dagens helseproblemer og sykdomspanorama er annerledes enn for 50–100 år siden. Dette krever nytenkning og utprøving av nye metoder for forebygging, behandling og rehabilitering. Å forløse «hvert enkelt menneskes iboende krefter» og inspirere dem til å ta i bruk sitt potensial er en viktig målsetting. Selvrealisering, optimisme og fremtidstro kan være vel så virkningsfullt som piller! Dette krever aktiv verdiprioritering blant foreldre, helsepersonell og politikere i fremtidens samfunn. NaKuHel-aktiviteter kan sannsynligvis bli et nyttig supplement til dagens medisin og helsetjeneste. Jeg tenker meg derfor en fremtidig satsing som i større grad inkorporerer salutogene NaKuHel-aktiviteter (10, 11), bl.a. for å øke enkeltindividets funksjonsevne og produktivitet.

NaKuHel-prosjektet har på mange måter tatt sikte på å prøve ut disse prinsippene i praktisk nærmiljøarbeid. Blant salutogene faktorer som styrker helsen, finnes naturlige fysiologiske behov som vann, luft, mat osv, men også kulturelle og psykologiske behov som sang, musikk, billedkunst, og kunsthåndverk. Også turer i skog og mark, hagearbeid, kontakt med blomster, planter, dyr og fugler kan regnes som salutogene og helsefremmende ifølge nyere forskning.

Det gamle Akademiet i Hellas var mest for eliten, mens det i vår tid er mer naturlig og i pakt med WHOs intensjoner om at samfunnsmedisinske forskningsinstitusjoner bør arbeide i nær kontakt og dialog med folk i lokalsamfunnet. NaKuHel-senteret i Asker har tilstrebet å skape en flerfaglig møteplass og felles arena for alle interesserte, der både praktikere og akademikere kan møtes. Dette har gitt et vitalt møtested for kommunikasjon, solidaritet og økt miljøbevissthet. Utfordringen har vært å få til et samarbeid på tvers innenfor samspillet mellom natur, kultur og helse. Ved å få universitetsfolk ut i lokalsamfunnet kan de få øynene opp for viktige problemstillinger og forskningsoppgaver som er aktuelle i vår tid (1).

Tar vi utfordringen?

NaKuHel-konseptet kan lage en bro mellom den salutogene teori og aktiviteter som har vist positive helsefremmende resultater i praksis (12–15). Vår tids sykdomspanorama og høye sykefravær skriker etter nye forebyggings- og rehabiliteringsmetoder som kan videreutvikles i samarbeid med og som et supplement til allerede godt etablerte medisinske institusjoner.

Nyere forskning viser at langtidssykmeldte som strever med å komme tilbake i jobb finner mestring i hverdagen ved å bruke helsefremmende natur, kunst og kulturaktiviteter (16–17). Helseforetakene er et pengesluk hvis det meste av helsebudsjettene forfordes dyr reparasjonsmedisin i livet siste fase! Primær forebygging og helsefremmende arbeid (Les: Health Promotion) må prioriteres, ikke bare i festtaler og Stortingsmeldinger, men i praktisk politikk og samhandling!

Utfordringen er å få samfunnsplanleggere, politikere, økonomer og helsepersonell til i større grad å vektlegge de salutogene sidene ved natur- og kulturaktiviteter i sitt daglige arbeid og i samfunnet generelt. For som det postuleres i NaKuHel-teorien: I møtet mellom natur og kultur ligger en kime til både positive og negative konsekvenser for helse, miljø og livskvalitet. Vi har valget – og vi tar valg hver dag. Selv de høyeste drømmer over skyene er lite verdt hvis de ikke fører til samhandling!

REFERANSER

1. Tellnes G Helhetstenkning og kreativitet innen natur, kultur og helse – en utfordring for primærhelsetjenesten? Utposten 1995; 24: 128–30.
2. Tellnes G Samspillet Natur-Kultur-Helse ved forebygging i lokalsamfunnet. I: Larsen Ø, Alvik A, Hagestad K, Nylenna M (red.). Helse for de mange. Samfunnsmedisin i Norge. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2003: 541–552.
3. Tellnes G. Sickness certification – an epidemiological study related to community medicine and general practice (Thesis). Oslo: University of Oslo, Department of Community Medicine, 1990.
4. Tellnes G. Samspillet Natur-Kultur-Helse. NaKuHel-konseptet i teori og praksis. Oslo: Unipub forlag, 2003.
5. WHO Health for all targets: The health policy for Europe. Updated edition 1991. Copenhagen: WHO, 1993.
6. Myskjia A. Den musiske medisin. Lyd og musikk som terapi. Oslo: Grøndahl og Dreyers Forlag, 1999.
7. Tellnes G Samspillet Natur-Kultur-Helse i et medisinsk-historisk perspektiv. Michael 2008; 5 (3): 264–276.
8. Tellnes G, Larsen Ø, Flotve R (red.). Kunst, natur og livskvalitet. Oslo: Nature-Culture-Health International, 2006.
9. Konlaan BB, Bygren LO, Johansson SE: Visiting cinema, concerts, museums or art exhibitions as dominant of survival: a Swedish fourteen year cohort follow up. Scand J Public Health 2000; 28: 174–178.
10. Tellnes G. Salutogenese - hva er det? Michael 2007; 4: 144–9.
11. Batt-Rawden KB, Tellnes G. How music may promote healthy behaviour. Scandinavian Journal of Public Health, 2011; 39: 113–120.
12. Tellnes G, Berge KB, Hauge LS. Natur-Kultur-Helse-aktiviteter i Akershus. Rapport fra et tverrsektorielt modellforsøk i Asker basert på helsefremmende arbeid, forebygging og helhetlig rehabilitering. Asker og Oslo: NaKuHel-stiftelsen og IASAM, Universitetet i Oslo, 1998.
13. Batt-Rawden KB, Tellnes G. Nature-culture-health activities as a method of rehabilitation: an evaluation of participant's health, quality of life and function. International Journal of Rehabilitation Research 2005; 28: 175–180.
14. Tellnes G. How can nature and culture promote health? Scand J Public Health 2009; 37: 559–561. Editorial.
15. Tellnes G. Integration of Nature-Culture-Health as a method of prevention and rehabilitation. In: UNESCO's Report from the International Conference on Culture and Health, Oslo, Sept 1995. Oslo: The Norwegian National Committee of the World Decade for Cultural Development, 1996.
16. Batt-Rawden KB, Tellnes G. The benefits of nature and culture activities on health, environment and wellbeing: A presentation of three evaluation studies among persons with chronic illnesses and sickness absence in Norway. In: Social aspects of illness, disease and sickness absence. Oslo: Unipub (Oslo Academic Press), 2011; 199–222. ISBN 978274774803.
17. Batt-Rawden KB, Tellnes G. Social factors of sickness absences and ways of coping: a qualitative study of men and women with mental and musculoskeletal diagnoses, Norway. International Journal of Mental Health Promotion 2012; 14: 83–95.

gunnar.tellnes@medisin.no

Fandens koldtbord

At ensomhet er en person
som mangler omsorgsrelasjon
Er det vi ganske sikkert vet
om omsorgssvikt og ensomhet

Ensomhet er Fandens mat
Serveres på et Avmaktsfat
Katabolsk, som aktiv tæring
Kjemisk fritt for psykisk næring

I en alltid ensom hjerne
Kan næringsmangel håpet fjerne
Da kan oppstå hat som ild
Fanden får det som han vil

Hat kan ende med et smell
Eller rettes mot en selv
Uansett blir hjernen dårlig
Helsemessig svært alvorlig

Ensomhet må leger høre
Tar litt tid men lar seg gjøre
Håp er det du da må gi
Dette kalles hvit magi

Opprette en virksom pakt!
Avmakt delt kan bli til makt
Håpets ild får nye former
I slike samhandlingsreformer

© Løvetannlyrikk
Harald Sundby 281012



GOD

JUL

TIL

ALLE

SAMMEN!

