

Bokanmeldelser

Fred Asknes

Børge Holden
psykologspesialist

Bjørn Øygarden



Egil W. Martinsen | **Kropp og sinn. Fysisk aktivitet og psykisk helse** | Fagbokforlaget, 2004 Kr 249.
184 sider. ISBN 82 - 7674 - 779 - 5

Egil W. Martinsen, som er psykiater og forskningsleder ved Modum Bad, har skrevet en bok om hvordan fysisk aktivitet påvirker vår psykiske helse. Ut fra undervisningserfaring i ulike helsemiljøer er det forfatterens bestemte oppfatning at de som er minst interessert i dette fagfeltet, faktisk er leger og psykologer. Han antyder som mulige årsaker at fysisk aktivitet er lite vektlagt i utdanningen, og at fagpersoner som har studert i mange år og pådratt seg betydelig studiegjeld blir provosert av påstander om at det å bruke og bevege kroppen kan være like nyttig som samtalebehandling.

Nå er det selvsagt heller ikke Martin- sens mening at fysisk aktivitet gjør annen psykologisk og psykiatrisk behandling overflødig. Her – og det understrekes – snakkes om et supplement.

Det er tretti år siden fysisk aktivitet så smått ble inkludert i behandlingstilbudet ved enkelte norske institusjoner innen psykisk helsevern. Aktivitetene var helst jogging, turgåing og ridning. Inkluderingen har ikke kommet så mye lenger i dag. Helst er det fagpersoner som selv har drevet med idrett som har vært initiativtakere på sin arbeidsplass – og bortsett fra Modum Bad har kontinuiteten og systematikken vært varierende.

Men i løpet av disse årene har vår kunnskap om sammenhengen mellom helse og aktivitet blitt omfattende. Martinsen tar for seg det vitenskapelige grunnlaget og den forskningen som forefinnes på området, for i neste omgang å oppfordre til utvidelse av vår tradisjonelle behandlingstenkning.

En tanke som slo meg under lesningen var at historien kanskje hadde vært annerledes dersom Freud hadde jogget, Jung spilt golf eller Ericsson trent spinning på helsestudio. Bevisstgjøring om traumer og angst fra barndom og oppvekst hadde vært nedtonet, og homo ludens (det lekende menneske) fått større plass.

For øvrig er Martinsens bok velsignet med en nøkternhet og saklighet som gir leseren selv anledning til å vurdere konsekvenser og implikasjoner av de presenterte forskningsresultatene. Det misjoneres ikke, men vi blir utfordret på holdninger om hva som er virksomt i terapiarbeidet.

Det blir orientert om hvilke diagnosegrupper som har mest nytte av behandlingsopplegg der fysisk aktivitet innbefattes, på hvilke områder det er usikkerhet omkring gevinsten og når slik behandling ikke skal tilrådes.

Forskningen som legges frem er ingen oppfordring til hardtrening med svette, pulstelling, økt oksygenopptak eller endorfinproduksjon. Det synes faktisk å gi størst helsegevinst når vekten er lagt på det lystbetonte og det sosiale samspelet i de valgte aktivitetene. Boka inneholder også forslag til aktiviteter, både individuelt og i grupper, og ikke minst igangsetting og kontrollert oppfølging.

For denne anmelder, med erfaring fra arbeid med psykologisk idrettstrening, er det et tankekors at mens toppidretten for lengst har fjernet skillet mellom fysisk og psykisk trening («all fysisk trening er også mental trening»), så henger fortsatt store deler av helsevesenet fast i den dualistiske kropp-sjel-tenkningen. I idretten er utøveren kroppen sin, mens pasienten i helsevesenet fortsatt har kroppen og sjela som atskilte arbeidsområder.

Jeg tror vel ikke at psykologer og psykiatere som leser boka til Martinsen vil begynne å gå tur sammen med pasientene, men når behandlingen har kjørt seg fast vil trolig tanken melde seg om at det kanskje var det man burde. I det minste av og til. Eller kanskje være litt fysisk selv?

Jeg anbefaler boka. Den er oversiktlig og lettlest. Men først og fremst gir den nyttig og viktig kunnskap om et fagområde som både er undervurdert og nedprioritert innenfor det psykiske helsevernet.



Joar Tranøy | **Usedelighet og samfunnsfare. Seksuelt utfordrende atferd og medisinske inngrep i åndssvekeomsorgen i 1940- og 1950-årene** | Unipub forlag, 2003. Kr 189. 120 sider. ISBN 82 - 7477 - 133 - 8

Temaet er hvordan mennesker med psykisk utviklingshemning og andre med sosial og evnemessig marginal fungering ble tvangsplassert på institusjoner og utsatt for groteske forsøk på biologisk behandling av atferd som samfunnet oppfattet som avvikende og brysom. Særlig den medisinske psykiatri får gjennomgå. Boken drøfter ideologier som lå til grunn for overgrepene, og gir en rekke eksempler på overgrep. Tranøy baserer seg mye på norske og skandinaviske kilder som har behandlet samme tema, men leverer også egen dokumentasjon.

Boken begynner med et kapittel om hvordan samfunnet tidligere betraktet mennesker med psykisk utviklingshemning og problematisk atferd, og ulike perspektiver på sykdom og avvik. Kapitlet er også inntatt av nyere kjønnsteori. Store deler av kapitlet blir nødvendigvis nokså overflatisk og preget av påstander som begrunnes lite. I neste kapittel gir han en oversiktlig orientering om sin metodiske tilnærming.

Forfatteren kommer for alvor inn på det jeg oppfatter som hovedtemaet i kapittel 3, 4 og 5, som er en god gjennomgang av hvordan de nevnte gruppene ble behandlet. Kapitlene gir mange eksempler på groteske tilfeller av innestengning og biologisk behandling. Tranøy viser gjennom journalnotater hvordan mennesker med høyst ulik fingering ble holdt borte fra samfunnet på syltynne indikasjoner. En ung testpsykologi- og diagnosekultur får også sine pass påskrevne. Det viktigste er likevel ulike forsøk på «behandling», hovedsakelig i form av sterilisering, kastrasjon og lobotomi, igjen på høyst tvilsomme indikasjoner. Tranøy får fram det over-motet som rådet hos den biologiske psykiatrien i dens barndom, og hvordan kollektivistisk samfunnsmoral fungerte som oppdragsgiver. Han får også fram at psykiatrien ikke bare var hyperaktiv når det gjaldt «behandling», men også spilte en aktiv rolle i å bestemme menneskeskjebner. Disse tre kapitlene er etter min mening bokens mest interessante.

Kapittel 6, «Dagens utfordringer», som avslutter boken, er etter mitt syn det minst vellykkede. Som i begynnelsen er det mye overflatisk drøfting og i tillegg en del lettvint polemikk. Det er litt irrelevant når Tranøy trekker inn sin egen rolle i «Svanhild-saken». Tranøy prøver også å skape skrekkvisjoner, blant annet om noe i retning et rasistisk sorteringssamfunn, ut fra en lovlig kjapp gjengivelse av den amerikanske boken *The Bell Curve* fra 1990-tallet. Hans drøfting av intelligensbegrepet og evnetesting av barn med innvandrerbakgrunn er også for enkel til at den gir særlig mening. Men alt i alt har Tranøy skrevet en interessant innføring i et viktig tema.



Barbro Ernemo (tekst) og Sara Nilsson-Bergman (tegninger) | **Mai-Elins mamma har MS** | Serono Nordic, 2004. Kr 70. 49 sider. ISBN 82 - 303 - 0155 - 7

Denne barneboken om multippel sklerose (MS) er utgitt av den svenske Neurologisk Handikappades Riksförbund i samarbeid med Serono Nordic AB. Den handler om Mai-Elin og familien hennes, der moren har MS. Boken går gjennom etiologi, ulike former for MS, symptomer, diagnostikk, prognose og behandling. Med dette lykkes den på en oversiktlig og ganske begripelig måte. Den tar for seg både fysiske og kognitive symptomer, og den berører – om enn nokså lett – følelsesmessige temaer som skuffelser, usikkerhet og angst for fremtiden. Den behandler også den belastningen det er på familien når en av de voksne får en sykdom der symptomene er såpass variable som det de kan være ved MS. Min egen tiåring har lest den med interesse og lært en hel del.

Et underlig grep i boken er at mange av tegningene viser Mai-Elin med MS-symptomer, og ikke moren. Det er kanskje for å gjøre symptomene lettere å forholde seg til for et barn, men tiåringen og jeg ble mest forvirret av det. Ellers er tegningene fine, morsomme og informative i en god strek.

I tillegg til fortellingen om Mai-Elins mamma har boken en del generelle opplysninger om MS, innlagt som egne informasjonsvinduer. Denne teksten er gjerne litt mer komplisert og mer myntet på eldre lesere. Dette skjønner vi etter hvert, men vi får ingen bruksanvisning på hvordan dette skal leses. Jeg savner en liten «voksenveiledning» først eller sist i boken. En annen ting er at informasjonsteksten iblant er noe klossete formulert, som når det fortelles at «immunsystemet av en eller annen grunn har blitt forstyrret på grunn av arv og miljø».

Hovedteksten, om Mai-Elin og mammaen, er derimot overveiende velskrevet. Den er klar og usentimental, og den har flere gode formuleringer, som denne:

«Når myelinet er skadet, går beskjedene tregere, det er nesten som de sykler på en steinete vei. Det går ikke like fort som på en flat vei.»

Boken gir mye informasjon, og vil for det første kunne leses av barn som er i kontakt med mennesker med MS. Her bør noen kunne snakke med barnet etterpå, for selv om Mai-Elins historie er greit og ryddig beskrevet, møter vi i boken likevel en «vellykket» sykehistorie, der belastninger og konflikter stort sett håndteres. Ikke alle barn opplever at akkurat den MS-en de er i befatning med, mestres like godt. Den positive siden av dette er at boken har en optimistisk og håpefull tone: Det er mye som kan løses med hjelpemidler og tilrettelegging, og det er mange gleder som ikke blir borte om én i familien får MS.

For det andre kan boken leses av behandlere og andre voksne som trenger forslag til hvordan en snakker med barn om MS, eller påminnelser om hva det kan være aktuelt å informere barnet om.

Det er vanskelig å finne de enkle ordene om det kompliserte. Denne boken klarer det langt på vei. Det hadde ikke vært meg imot om det ble skrevet liknende bøker om flere temaer.