

# Faglitteratur for folk flest

Mennesker som oppsøker selvhjelps litteratur, er ikke bare opptatt av selvrealisering, suksess og lykke.

## TEKST

**Elin Fjerstad**

**Torkil Berge**

**PUBLISERT 5. februar 2015**

---

## SELVHJELP

I et folkehelseperspektiv har vi alle ansvar for egen helse og for å forebygge sykdom gjennom trening, sunt kosthold og livsstil. Vi trenger strategier for å ivareta vår psykiske og fysiske helse - i den utstrekning som det er mulig å gjøre. Hvilke kunnskapskilder finnes for vårt eget helsearbeid? Fagfolk og studenter har tilgang på fagbøker og lærebøker for å øke sin kompetanse på helseområdet. Det er bøker som har til hensikt å gi informasjon, kunnskap og innsikt, og målgruppen kjennetegnes av at de er lesere som allerede kan sitt fag, men som ønsker oppdatering og ny kunnskap.

Men hva når folk flest trenger den samme kunnskapen for å hjelpe seg selv og sin egen helse, enten det er for kroniske smerter, depresjon eller søvnproblemer? De må gå til en helt annen sjanger, nemlig til selvhjelps bøker. Det innebærer å lete i en jungel av mer eller mindre seriøse titler der man risikerer å få alt fra god og oppdatert helseinformasjon, via udokumenterte og skadelige helseråd, til dårlig samvittighet og skamfølelse for ikke å makte å følge alle rådene. Det vil si, om man i det hele tatt kommer så langt som til hylla for selvhjelps litteratur i bokhandelen. For først må man passere selvhjelps litteraturens dårlige rykte. I den generelle omtalen av selvhjelps bøker, spesielt fra en del fagfolk, kritiseres de for å gi altfor enkle løsninger på kompliserte problemer. De kan i verste fall føre til «en tvungen form for narsissisme og selvopptatthet», politisk passivitet og adjø solidaritet. Sant nok, men når alle selvhjelps bøker skjæres over én kam, rammes mennesker som faktisk trenger det supplementet og den kunnskapskilden selvhjelps litteratur kan være, for å håndtere vedvarende fysiske og psykiske helseplager.

Mange er ikke ute etter noen annen suksess enn å håndtere hverdagen og holde seg frisk og yrkesaktiv så lenge som mulig

Den store helseutfordringen her i landet er verken epidemier eller å overleve akutt sykdom, men å gjenerobre livet etter sykdom eller mestre det med sykdom på slep,

og/eller å ha psykiske plager og lidelser. Selvhjelpsbøker basert på forskning og god klinisk praksis utgjør i denne sammenhengen viktige tiltak, for pasient og pårørende, og ikke minst for helsevesenet som skal hjelpe det store antall mennesker dette faktisk gjelder. Her kan god selvhjelps litteratur på Internett eller i bokform være et tiltrengt supplement.

Denne type dokumentert fagformidling for folk flest er tilgjengelig, både som selvhjelpsbøker og nettbaserte programmer. Ifølge en gjennomgang av 21 studier, der veiledet selvhjelp ble sammenliknet med psykoterapi ansikt-til-ansikt, hadde slik selvhjelp kombinert med oppfølgende samtaler med helsepersonell, gode resultater (Cuijpers et al., 2010). En undersøkelse blant 815 psykologer i Norge fant tilsvarende at de aller fleste fikk spørsmål fra sine pasienter om selvhjelps litteratur, og at de hadde anbefalt slik litteratur (Nordgreen & Havik, 2011). Ved å gjøre det fremhever de poenget som dokumenteres i forskningsstudiene, nemlig at det viktigste endringsarbeidet i folks liv foretas av personen selv og av de som står nær personen.

Det har i det siste blitt sagt mye klokt om selvhjelps litteraturens mulige bivirkninger, blant annet at menneskets viktigste evne – å være sammen med andre mennesker, er prisen vi betaler for selvrealisering. Målet med selvhjelps litteratur sies av kritikerne å være å hjelpe leseren til å realisere seg selv, bli best og oppnå indre eller ytre skjønnhet, suksess, harmoni og lykke. Men er det virkelig den slags luksus man er ute etter når man har kronisk og alvorlig sykdom eller psykiske helseproblemer? Vår erfaring er tvert imot at mange søker etter kunnskap og virkemidler for å kunne møte høyst reelle og vonde problemer i hverdagen – smerter, utmattelse, søvnproblemer, helsebekymringer, kvernetanker, funksjonshemninger, rusmiddelproblemer, spiseforstyrrelser, angstlidelser og depresjon. De er ikke ute etter noen annen suksess enn å håndtere hverdagen og holde seg frisk og yrkesaktiv så lenge som mulig.

Disse personene, og her snakker vi om en betydelig andel av befolkningen, kanskje også deg og meg, fortjener seriøse kunnskapskilder. Her kan psykologer være én faggruppe som er raus med sin kunnskap og gir råd om psykologiske tiltak som har dokumentert sin nytteverdi gjennom forskning. Vi snakker om råd basert på prinsipper for motivasjonsbygging og endring som fagfolk bruker i psykologisk behandling, der validering og normalisering motvirker følelser av isolasjon og annerledeshet, skam og stigma.

Kunsten å hjelpe seg selv er enda mer krevende enn kunsten å hjelpe andre, men til begge formål trengs solid fagkunnskap og god litteratur. Kanskje sjangerskillet ikke skal gå mellom *hvem* som skal hjelpes – andre eller en selv – men *hva* man skal hjelpes med – faktiske problemer eller luksus?

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 2, 2015, side*

#### **TEKST**

**Elin Fjerstad**, psykologspesialist, Enhet for psykiske helsetjenester i somatikken, Diakonhjemmet Sykehus

KONTAKT: [elin.fjerstad@diakonsyk.no](mailto:elin.fjerstad@diakonsyk.no)

**Torkil Berge**, Norsk Psykologforening

KONTAKT: [torkil.berge@diakonsyk.no](mailto:torkil.berge@diakonsyk.no)