

# Ein opptur for mange

Oppløfta stemning. Oppdatert kunnskap. Oppfrisking av faglege nettverk. Dette er noko av det 340 norske psykologar fekk oppleva i Oslo heilt på tampen av sommaren.

TEKST OG FOTO:

**Arne Olav L. Hageberg**

PUBLISERT 5. oktober 2010

---



– Aldri har alkoholen vore så billig og så tilgjengeleg!

Fanny Duckert innleier til debatt, og kan altså fortelja at drikking er meir normalt enn nokon gong. Det er like etter lunsj første dagen under Den 7. norske

psykologikongressen 30. – 31. august. Som alltid er arenaen Folkets hus i Oslo. Temaet er «Mot normalt – normalitet og avvik i psykologien».

## **Normalitet**

Tidlegare på dagen har vi høyrte Thorvald Stoltenberg fortelja at det er normalt å vera narkotikaavhengig. Glen Gabbard har fortalt at det er heilt normalt for psykologar å nytta ei uspesifikk terapiform, noko moderne nevropsykologisk forskning kan vera med på å endra. Samstundes har han sagt at randomiserte og kontrollerte nevrologiske testar viser det som er «normalt med hermeteikn», medan det eigentleg normale er å vera unik. Lars Lillo Stenberg har fortalt oss at for han er det normalt å skriva songar – som for på førehand å understreka det siste poenget til den amerikanske psykiateren.

Og endeleg har Snefrid Møllersen ved Samisk nasjonalt kompetansesenter – psykisk helsevern fortalt at Noreg er modellert etter den vestlege kulturen, at same er det mest normale å vera om ein er etnisk minoritet her til lands, og at utfordringa for helsepersonell som skal ta imot samar, består i det å finna balansen mellom å behandla dei både som ein av oss og som ein av dei andre. Møllersen fortel òg at samar tradisjonelt har hatt ein del interne mekanismar i kulturen sin som vernar mot psykisk uhelse. Til dømes har læstadianismen beskytta mot rus.

## **Kalkundebatt**

Men no er altså kyllinglunsjen fortært, og Fanny Duckert står på talarstolen og viser oss at det læstadianske drikkemønsteret ikkje er normalt. Alle 340 deltakarane er samla, denne gongen for å oppleva saftig debatt om sex og dop og nettpoker. Men vi blir skuffa. Både Fanny Duckert, Elsa Almås og Arnulf Kolstad leverer poengterte og underhaldande innleiingar, men debatten etterpå er eit antiklimaks. Truleg er det grenser for kor høg temperaturen kan bli i eit panel med tre fagpersonar som rett nok forvaltar kvar sine felt, men som ser ut til å gjera det med litt for like ideologiske utgangspunkt, i alle fall for at det skal bli gøy å høyra på diskusjonen.



EVIDENSDEBATT: Leif Edward Ottesen Kennair, Roger Hagen (moderator), Gerd Kvale og Siri Gullestad fekk opp temperaturen under debatten om evidensbasert psykologisk praksis.

Då skal det visa seg å bli artigare dagen etter. Etter tysdagskyllingen vankar det nemleg meir debatt, denne gongen om evidensbasert klinisk praksis. I panelet sit tre utdanningsleiarar: Siri Gullestad frå Universitetet i Oslo, Leif Edward Ottesen Kennair frå Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet i Trondheim og Gerd Kvale frå Universitetet i Bergen. Dei tre gjev til kjenne svært ulike haldningar. Som tilhøyrar kan ein få lyst til å spørja seg i kva grad psykologutdanningane våre er evidensbaserte. Gullestad held fram problemet med at evidensomgrepet blir definert så strengt at gjevne terapiretningar, til dømes den psykodynamiske, som ho forvaltar, dett ut av offentlege behandlingsrettleiarar fordi det ikkje finst evidens for at behandlinga verkar.

### **Nomer og peutar**

Kennair understrekar i sin tur at det er nett ein slik funksjon evidenskravet skal ha. Det skal vera klart nok til å sila ut behandling som ikkje verkar, og til å tvinga psykologar og andre behandlarar til å kursa seg i det som beviseleg har effekt. Ifølgje Kennair er det i dag legar og «-nomer og -peutar» som fyller opp terapikursa han held, ikkje psykologar. Han nemner tankefeltterapi som eit døme på kva evidenskravet skal vera med på å rydda ut av terapiromma – og ber forsamlinga leggja merke til at ingen lo då han nemnte det – ei understreking av at det truleg er mange i salen som ikkje er framande for å vurdera også denne behandlingsforma. For ordens skuld: Den har ikkje dokumentert effekt.

Midt mellom dei to sit Gerd Kvale og seier det ho lenge har sagt, både her i Tidsskriftet og i andre fora: Psykologar er helsearbeidarar. Skal ein konkurrera om helsekroner, må ein dokumentera gode resultat av behandlinga ein tilbyr. Og så seier ho at på hennar

kliniske arbeidsstad har dei laga fagteam på tvers av fagtradisjonar, slik at psykodynamikaren kan få kognitiv-psykologen til å tenka nye tankar og koma ut av vante spor, og vice versa.

Gullestad dreg fram relasjonen si tyding i terapi. Ho viser til Gabbard si understreking av at variansen i utfall i mange studiar varierer meir med ulike terapeutar enn med ulike metodar. Kennair kallar terapeuttankar om at pasienten bare treng endå ein relasjon i livet sitt for å bli frisk, men denne gongen med meg, for nokså grandios.

### **Forverring ved feilbehandling**

Tilhøyrarane måtte når alt kom til alt, ta inn over seg mange synspunkt med alvorlege konsekvensar. Neil Gabbard sitt føredrag om nevropsykologisk forskning viste at terapi faktisk skapar varige fysiske endringar i hjernen (sjå eiga ramme). Adrian Wells fortalte at det finst to ulike former for posttraumatisk stresslidning (PTSD). Den eine er kjenneteikna av dissosiasjon. Den andre gjer at personane gjenopplever dei traumatiske hendingane. Wells presenterte forskning som viste at pasientar kunne bli dårlegare om dei blei behandla for feil type PTSD. Løysinga hans var å bruka meta-kognitiv terapi. Med slik behandling blei begge gruppene betre, ifølgje foreløpige studiar.

Wells er ein føregangsperson innanfor utviklinga av metakognitiv terapi. Poenget er å verken forsøka å avklara kva som ligg bak kjenslene, eller å avlæra negative tankespor. Ein spør heller pasienten: Kjenner du deg betre av å tenka slike negative tankar? Om svaret er nei, kan ein halda fram: Kva med ikkje å tenka dei? Som namnet seier, handlar metakognitiv terapi om å ta tak i pasienten sine eigne tankar om kva for makt dei negative tankane har, og gje stadige opplevingar av at dei når alt kjem til alt, ikkje har så stor makt.

### **Kjendisar**

Første dagen blei avslutta av den kjende sosialantropologen Thomas Hylland Eriksen, som snakka om normalitet som kulturell kategori i eit samfunn der alt er lov. Dessutan fekk Arnstein Mykletun Åse Gruda Skards pris for popularisering av psykologisk kunnskap (sjå eige intervju i førre nummer). Andre dagen var det Kirsten Rasmussen som stod for finalen. Den profilerte rettspsykologen snakka om tikkande bomber og kven som eigentleg er dei farlege i samfunnet.

Innimellom var det råd å delta på symposium med titlar som «Det overvektige barnet – normalitet eller avvik?», «Evolusjon og normalitet», «Kronisk utmattelsessyndrom (CFS/ME): Diagnostikk, behandling og underliggende sykdomsmekanismer» og «Selvhjelp: for hva og for hvem?».

Arrangørane rapporterte om at dei var godt nøgde med frammøtet på kongressen. Det blir nok pengar i kassen for Psykologforeininga, noko som kjem godt med etter det saftige underskotet frå fjorårets europeiske psykologikongress.

Den høge kjendisfaktoren hjelpte nok på frammøtet. Og det var ein psykologisk rikskjendis som sto for det klart mest minneverdige innlegget for denne skribenten.

Sissel Gran fekk oss til både å le og grina under foredraget sitt «Parforholdet – hvorfor det?». Og ho lærte oss ein heil del samstundes. Som at det er normalt for norske kvinner og menn å ha tru på kjærleiken, og at ekteskapet opplever ein ny renessanse. Trass i mange samlivsbrot både blant unge, foreldra deira og etter kvart òg besteforeldra. Generasjonane som var unge seint på 1960-talet, opponerte mot det normale ved å søkja full fridom på alle felt, òg i høve til ekteskap. For dagens unge er det normalt å protestera ved å gifta seg.

\*

Tidsskriftet kjem utover hausten til å trykka egne intervju med Glen O. Gabbard og Adrian Wells. Forskaren bak årets doktorgrad, Tore Aune, møter du allereie i forskingsintervjuet i dette nummeret.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 10, 2010, side 942-945*

**TEKST OG FOTO:**

**Arne Olav L. Hageberg**, Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet