

---

# Vekst gjennom kriser

---

BOKOVERSIKT

---



*Nytt mot på livet* heter en bok skrevet av Hans Olav Tunesvik. Den er en beretning om pasienter med ulike psykiske lidelser. Det dreier seg om mennesker med slitasje og belastning i voksen alder, blant annet utbrenthet. Videre handler den om langtidsvirkninger av skade og belastning påført i barndommen, herunder seksuelle overgrep. Og endelig om selvbilde og selvforakt, hvor spiseforstyrrelser omtales. Pasientenes sykehistorie blir presentert relativt detaljert, og etterpå kommer psykiaterens refleksjoner.

Tungesvik vil være kjent for de fleste. Han driver sitt eget psykiatriske senter i Skånnevik, har sin psykiatriske utdanning blant annet fra Modum Bads Nervesanatorium, hvor han også inntil nylig var overlege en periode, og har videre vært stortingsrepresentant for KrF i flere perioder. Han er kjent som foredragsholder og har tidligere skrevet flere bøker om mentalhygieniske emner.

Forfatteren kommer i boken inn på utbrenthetsfenomenet. Selv vil han ikke bruke dette ordet, fordi det gir inntrykk av at "huset er brent fullstendig ned og at det bare er aske igjen". Men slik er det ikke. Tilstanden har god prognose dersom man tidlig får hjelp. Tungesvik vil heller bruke andre ord om tilstanden, f.eks. uttapping. Det kan gi assosiasjoner til et basseng som er tømt, men at det kan fylles opp igjen. Dermed får begrepet et mer positivt innhold, og det kan være noe i det. Problemet er bare at i all litteratur om begrepet, ikke minst internasjonalt, er "burnout" det ordet som brukes, og det er ikke så lett å få snudd trenden. For alminnelige mennesker er ordet for lengst tatt i bruk, og det ser ut til at det fungerer godt. Mennesker synes ofte det er lettere å si at man er utbrent enn at man har en psykisk lidelse. Eller at det er mindre stigmatiserende å si at man er utbrent på jobben enn å innrømme at man har samlivsproblemer.

I forordet skriver Tungesvik at han vil presentere mennesker som har møtt veggen, eller mennesker som har kommet til et punkt i livet hvor de ikke mestrer det lenger og har trengt hjelp. Man kan få inntrykk av at boken primært er en fremstilling om utbrenthet, men det er den ikke. Utbrenthet handler først og fremst om stress knyttet til jobben, mens sykehistoriene i boken dreier seg om mennesker med ulike psykiske lidelser, uten at de har vært utløst av arbeidssituasjonen.

I boken gis en fin presentasjon av ulike menneskers sykehistorier, og forfatterens refleksjoner er veloverveide. Tungesvik skriver enkelt og lettfattelig, og hans nynorsk er flott.

Jeg tror boken vil være til god hjelp for mennesker som sliter med psykiske lidelser. De vil kunne kjenne seg igjen i historiene som berettes, og fatte håp i forfatterens positive vinkling og syn på problemene.

---

AtleRoness

Psykiatrisk klinikk

Haukeland Sykehus

---

Publisert: 30. april 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.