
Ut av rundkjøringen

BOKOVERSIKT

Boken er skrevet for pasienter, spesielt de med psykiske plager, men den kan også være interessant for helsepersonell, særlig innen psykiatri. Boken har 42 små, lettleste kapitler med gjennomgående enkel språkbruk.

Forfatteren presenterer seg som en aktiv ”hjernebruker” og ”hjernetrener”. Selv om hun i boken bruker nevroanatomiske faguttrykk, innrømmer hun at hun er læringspedagog, ikke hjerneforsker. Leseren skal derfor ikke forvente en ny lærebok i nevropsykiatri.

Hovedintensjonen er at boken skal inspirere til økt hjerneaktivitet fokusert på helse, ikke på sykdom. Leseren inviteres til å være mer bevisst på å bruke hjernen aktivt som et verktøy i kampen mot sykdom. Det er kanskje derfor boken har undertittelen *En liten bruksanvisning for hjernen*. Forfatteren har et optimistisk syn på ”egenhelbredelse”, men avviser likevel ikke skolemedisinens rolle i helbredelsesprosessen.

Bokens budskap er preget av et kristent livssyn som trer tydeligere frem mot slutten. Den begynner lovende med mange gode råd og interessante betraktninger. Budskapet består av sunn fornuft, livsvisdom og en del kognitive teknikker som man kan bruke i samtale med mennesker i vanskelige situasjoner. Det som trekker ned er en manglende oppbygging mot et forventet klimaks, unyansert språk og gjentakelser som kan få leseren til å miste noe av interessen. Likevel tror jeg at pasienter kan ha nytte av å lese denne boken, og derfor fortjener den en plass i bokhyllen på pasientbiblioteket.

ShahramShaygani

Psykiatrisk avdeling

Sentralsykehuset i Akershus

Publisert: 30. april 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

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