

---

# Psykiske kriser – lidelse, lindring og vekst

---

## ANMELDELSER

JOHANNES KYVIK

Klinikk for psykiatri og avhengighetsbehandling  
Sørlandet sykehus Arendal

---



---

Retterstøl, N

Ilner, SO.

Mestring av livsvansker

Om kriser og psykisk helse. 178 s. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2008. Pris NOK 295

ISBN 978-82-05-38095-0

---

Det var med vemod jeg leste denne boken – den viste seg å bli det siste verk den aldri hvilende folkeopplyser og faglitterære forfatter Nils Retterstøl fikk fullført før han døde. Medforfatter er Stein Opjordsmoen, en annen kjent og allsidig norsk psykiater. Ifølge forordet er målgruppen først og fremst «folk flest», men fagfolk innen psykisk helsevern antas også å ha nytte av den.

Formen og den fysiske kvaliteten er god. Den er innbundet som paperback, har en tiltalende layout og en tekstpresentasjon som er behagelig for øyet. Omslagets vakre og samtidig skjøre og kraftfulle hvitveiskrone står i velvalgt symbolsk harmoni med innholdet.

Teksten er organisert i to hovedbolker. Den første, på drøyt 40 sider, gir en innføring i generell kriseteori, dels slik forløpet viser seg etter traumer og alvorlige livshendelser, dels ved de særskilte utfordringer og tilpasningsproblemer knyttet til ulike livsfaser.

Den andre, på om lag 110 sider, omtaler de vanligste psykiske lidelser og problemer som angst, stemningslidelser, rus, personlighetsforstyrrelser, spiseforstyrrelser, schizofrenier, organiske hjernelidelser, selvskaade- og selvmordshandlinger, sorg, utbrenthet og søvnvansker. Dette er plager med høy livstidsrisiko for oss alle, enten ved at vi selv rammes eller at pårørende, venner og arbeidskamerater blir syke. Teorien er illustrert med gode eksempler på sykehistorier. Under hvert temaavsnitt gis en orientering om tilgjengelige behandlingsmetoder (ulike former for psykoterapi, medikasjon etc.) og fylldig rådgivning til brukere, familier og annet viktig nettverk om gode selvhjelpsmuligheter.

Personlig er denne anmelder særlig tilfreds med at forfatterne sterkt understreker betydningen av *tid*, på den ene side som en viktig forløpsdimensjon ved psykiske kriser og lidelser, på den annen side som en ofte nødvendig forutsetning for å lykkes med behandling. De senere års økte effektivitetspress på helsevesenet har også rammet psykiatrien, og det gamle visdomsord som sier at «sjelen går til fots» synes langt på vei glemte som veiledning for god forståelse og handling.

Til sist kommer en kort gjennomgang av aktuelle lover og forskrifter, spesielt psykisk helsevernloven og pasientrettighetsloven. Det er også listet opp en rekke adresser til brukerorganisasjoner, lavterskeltilbud og andre instanser av interesse for leserne.

Etter undertegnede mening oppfyller denne boken forfatterens mål. Den er tematisk grundig og lettlest og anbefales til så vel den interesserte allmennhet som ulike faggrupper innen psykisk helsevern. Ikke minst burde den være velegnet som kompetansestyrkende lesing for fastleger og diverse tverrfaglige medarbeidere innen den stadig viktigere kommunale omsorgen på dette innsatsfeltet.

---

Publisert: 15. januar 2009. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.08.0559  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. juni 2026.