

---

# Vanlige mennesker kan hjelpe dem med psykiske lidelser

---

ANMELDELSER

BENTE ASCHIM

Spesialist i allmenmedisin og rådgivende lege, Poliklinikken psykisk helse og arbeid, Diakonhjemmets sykehus

---

Trond F. Aarre

Hvis psykisk helsevern ikke fantes

Psykiatri for ikke-psykiatere. 185 s. Bergen: Fagbokforlaget, 2022. Pris NOK 328

ISBN 978-82-450-4104-0

---



Trond F. Aarre er spesialist i psykiatri og i rusmedisin og overlege på Nordfjordeid Psykiatrisenter. Han har skrevet flere fagbøker og er aktiv i samfunnsdebatten om psykisk helse. Denne bokas målgruppe er mennesker som vil hjelpe folk med psykiske plager.

Boka inneholder flere oversiktskapitler med nyttig kunnskap forklart på en enkel måte. Det er kapitler om organisering, juridisk rammeverk, diagnostisering og behandling innen psykisk helse. Han benytter seg av skjønnlitteratur for å beskrive symptomer og plager. Videre peker han på at diagnoser ofte ikke gir veiledning om behandling, årsaker og prognose. Han avviser ikke samfunnets behov for spesialister innen psykisk helse. Mange pasienter med alvorlige, kroniske og kompliserte sykdommer trenger psykiatrisk og psykologisk spisskompetanse.

Aarre drøfter hvordan vi som samfunn oppfatter mennesker med psykiske problemer og hvilke løsninger vi tilbyr. Mye av det som klassifiseres som psykiske lidelser, er vanlige problemer som de fleste av oss kan oppleve i løpet av livet. Forfatteren ønsker å normalisere mange av disse problemene og å åpne opp for at andre enn spesialister innen psykisk helsevern kan hjelpe til.

Aarre viser seg som en klok og erfaren kliniker. I kapittel 2 og 8 gir han helt konkrete råd om hvordan man snakker til mennesker som sliter, og han foreslår kloke og gjennomførbare tiltak.

Som veileder i allmenntidisin har jeg sett mange unge kolleger opplevd hjelpeløshet overfor psykisk syke. Mange tyr raskt til reseptblokken og henvisning til spesialist. Noen skylder på dårlig tid, men ofte handler det om manglende tiltro til egen evne. Allmennleger er en gruppe som bør hindre medikalisering og bidra til normalisering av vanlige psykiske lidelser. Som Aarre påpeker er det mange mennesker som kan og bør bidra. Denne boka vil gi dem økt tiltro til egen mestring i møte med mennesker som sliter.

Boka er godt skrevet, og er strukturert og lettlest. Den anbefales til ikke-spesialister i alle deler av samfunnet som ønsker å være støtte for en venn, en kollega eller en pårørende.

---

Publisert: 27. mars 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0004  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. juni 2026.