

ferdig fordeling er god folkehelsepolitikk», slik det uttrykkes i åpningskapitlet til stortingsmeldingen fra 2007 – Nasjonal strategi for å redusere sosiale helseforskjeller.

Likevel er det med en lengre liste av forslag til tiltak at han blir mest personlig og mest kritisk til rådende politikk. Det bør satses langt mer offensivt enn det stortingsmeldingen annonserer, og mer på arbeiderklassekulturens virkemidler – med tiltak «ikke bare for vellykket ungdom, men også for slike aktiviteter som har lav prestisje», som motorsport og kampsport. Ellers er det et rikholdig utvalg av virkemidler forfatteren kommer opp med, inkludert at folketrygden ikke må uthules og at «markedsliberalismen må overvinnes» – vel verdt å lese for den som synes stortingsmeldingen er vel nøktern i sine forsøk på å være kunnskapsbasert.

Det er stikkordregister og 14 sider med litteraturhenvisninger, der den kritiske leser kan sjekke forfatterens kunnskapsunivers og samtidig koste på seg noen små ergrelser over unøyaktigheter og feilskrivninger. Men *Sosiale ulikheter og helse* fremstår som en nyttig og lettlest innføring i et stort og aktuelt emne for folkehelsepolitikken. Den vil bli å finne på pensumlister i høyskole- og universitetssektoren og på tipslisten mellom lesende venner og kolleger, politikere ikke unntatt.

Steinar Westin

Institutt for samfunnsmedisin
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Om å bli seg selv

Fisher R.

Den nakne ridder

95 s. Oslo: Bazar, 2009. Pris NOK 174
ISBN 978-82-8087-090-2



Føler du at du går rundt med en tung rustning? Det gjør den ridderen som er hovedperson i denne eventyrfortellingen. En trollmann hjelper ham til å gå Sannhetens sti og så besøke Stillhetens slott, Kunnskapens slott og Viljens og motets slott. På

denne veien lærer han seg selv å kjenne, til å lytte til sitt sanne jeg, og blir dermed lettet og fri fra sin rustning.

Hvis du er interessert i en selvhjelpsbok på 95 sider, som ifølge forlaget har oppnådd kulturstatus i mange land, kan det være at du kan finne litt inspirasjon i denne. For meg

var det ikke noe nytt eller overraskende i den. Men jeg arbeider jo som psykoterapeut og er kanskje derfor ikke den rette til å vurdere verdien av den for andre leger.

Per Vaglum

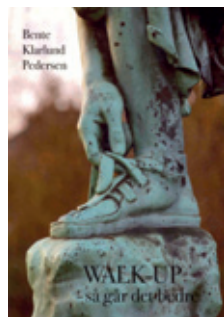
Avdeling for medisinske atferdsfag
Institutt for medisinske basalfag
Universitetet i Oslo

Gå på!

Pedersen BK.

Walk-up – så går det bedre

58 s, ill. København: Eget forlag, 2009
(www.walk-up.dk). Pris Avhengig av opplag
ISBN 978-87-705-5642-2



Fysisk inaktivitet er en selvstendig risikofaktor for flere kroniske sykdommer. Det finnes en rekke bøker innen dette emnet, men de er hovedsakelig rettet mot fagpersoner. *Walk-up – så går det bedre* henvender seg

imidlertid primært til dem som er innlagt i sykehus. Forfatteren er klar over at dette er en sårbar gruppe og er tydelig på å hevde at fysisk aktivitet slett ikke hjelper for alt. Imidlertid ønsker hun å få oppmerksomheten til dem der det er et alternativ til å være sengeliggende og gi dem ideen om at fysisk aktivitet i de dagene man er på sykehuset kan være klokt – ikke minst for velværets skyld.

Vi får innsikt i betydningen av regelmessig fysisk aktivitet generelt. Effekten av det å gå når det gjelder sykdomstilstander som kreft nevnes, dessuten gis det tips om hvordan man kan komme i gang med regelmessig aktivitet. Utgivelsen er rikt illustrert med fotografier av skulpturer og inneholder flere utsagn av kjente filosofer og vitenskapsmenn. For eksempel Friedrich Nietzsches «Det er når man går de store tanker fødes».

Ideen er god, og dette burde være kjærkomment lesestoff for innlagte eller for en som nylig har vært syk – kanskje til og med også for helsepersonell. Teksten er lettlest og presentasjonen er innbydende. Forfatteren er leder av Danmarks Grundforskningsfonds Center for Inflammation og Metabolisme. Muligens er det for mange faguttrykk til at gjennomsnittspasienten får med seg alle poengene.

Sigmund Anderssen

Seksjon for idrettsmedisinske fag
Norges idrettshøgskole

Mange vakre ord om et begrenset tema

Egeland RT.

Lev livet nå

Mindfulness i hverdagen. 229 s.
Oslo: Pantagruel Forlag, 2009. Pris NOK 339
ISBN 978-82-7900-352-6



Psykolog Rebekka Th. Egeland (f. 1983) har skrevet bok om «mindfulness-meditasjon» som et middel til å overleve dagens hastighet og stress på en bedre måte. Hun bruker begrepet gjennom det hele, fordi dette er en internasjonal

anerkjent meditasjonsmetode med buddhistiske røtter. Mindfulness-meditasjon kalles «innsiktsmeditasjon», til forskjell fra mer tradisjonell meditasjon, som blir kalt «konsentrasjonsmeditasjon».

Ved å øve seg i noen uker kan man bli god på «mindfulness». Jeg oppfatter at det engelske begrepet betyr å bli god til å være oppmerksom, åpen, reflekterende og aksepterende. Ved å være «mindful» overfor sine egne følelser og tanker, altså oppmerksom, åpen, reflekterende og aksepterende, vil man med øvelse godta nuet, tåle nuet, ikke streve med fortiden eller jakte på fremtiden. Mindfulness-meditasjon kan kontrollere graden av stress, hevder forfatteren, men hun sier også at metoden ikke passer for alle, spesielt ikke for mennesker med alvorlige personlighetsforstyrrelser.

Å akseptere seg selv slik man er, det er målet. Metoden bør passe for sunne, friske, fleksible, intelligente og reflekterte mennesker som i utgangspunktet har ganske god selvinnsikt og aksepterer seg selv. De fleste pasienter jeg møter, kan bruke år i terapi til først å bli kjent med seg selv for deretter å akseptere seg selv. Noen av de aller mest skadeskutte trenger mange år for å bygge en indre kjerne.

Jeg er enig i premissene: Det er for mye stress i hverdagen og det er smart å lære seg noen metoder og knep for å redusere stresset. Man kan praktisere mindfulness-meditasjon når man ligger, sitter eller går, man kan legge inn en pustepause på vei til telefonen eller man kan meditere før man går hjem fra kontoret.

Men *Lev livet nå* blir for lang – det blir mange gjentakelser, og metoden fremstår fortsatt som noe diffus, selv etter så mange ord. Det er vanskelig å se forskjellen på denne metoden og en del kognitive teorier kombinert med autogen trening.

Det hele er lett og ledig skrevet, selv om jeg savner et norsk ord på metoden.