Begrepet «mindfulness-meditasjon» virker fremmedgjørende på meg.

Teksten er krydret med mange sitater i kursiv, som smelter godt inn – *Jeg sitter her og lever, beruset i nuet, intet mer jeg krever* (Henrik Ibsen), *Det tar tid, men tiden går uansett, så hvorfor ikke leve livet fullt ut?* (Shinzen Young). Jeg koste meg med sitatene, kjedet meg innimellom med litt for mange gjentakelser, og tenkte at dette er en brukbar metode for stressreduksjon for noen. Man kan bli litt nysgjerrig på den.

Synnøve Brattlie

Synnøve Brattlies spesialistpraksis
Oslo

Hund er god terapi

Brodtkorb EB.

Med nese for omsorg

Hund som terapi. 156 s. Stavanger: Hertervig Forlag, 2009. Pris NOK 149
ISBN 978-82-8216-117-6

Dette er å betrakte som en selvbiografi – forfatteren beskriver erfaringer med hunden sin og hvordan båndet til hunden blir et bindeledd til hennes eget liv. Ellen B. Brodtkorb er utdannet brukerlærer fra Sykehuset

Asker og Bærum. Hun har holdt mange kurs i hundeoppdragelse og dyreassistert terapi og har selv en schizoaffektiv lidelse. Vi får innsyn i sykdommen og hvordan hunden hennes bidrar til å få kontroll på den. Forfatteren henvender seg til et bredt publikum – i første rekke psykoterapeuter og annet helsepersonell med fordypning i psykisk helsearbeid, men med hennes personlige erfaringer er dette også nyttig lesning for studenter, som et supplement til øvrig litteratur innen psykiatri, psykologi og sykepleie.

Det er åtte hovedkapitler. Innholdet dreier seg i all hovedsak om forfatterens egen erfaring med hunden Maya. Hun beskriver utførlig hvordan Maya gir utfordringer med stell og omsorg. Det vesentlige budskapet er imidlertid hvordan hunden hjelper henne med å holde tak i livet og håndtere problemer med psykose og spiseforstyrrelser. Vi får også innsyn i vesentlige effekter av interaksjonen med dyr, som mestringssevne og mindre sosial angst. På den måten bidrar denne utgivelsen til å understøtte faglitteraturen på dyr-menneske-interaksjon.

Basert på egne erfaringer bruker forfat-

teren mange sider på detaljerte beskrivelser av ulike situasjoner med hunden. *Med nese for omsorg* bærer imidlertid preg av en del gjentakende beskrivelser med noe ulik betoning. Det er derfor vanskelig å se noen klar og god struktur på innholdet. Språket er også til tider noe uklart og uryddig.

Alt i alt er dette en utgivelse som gir et bilde på hvorfor dyr kan bidra positivt til psykisk helse, basert på forfatterens egne erfaringer. Til tross for at den med fordel kunne ha vært bedre strukturert når det gjelder form og innhold, gir de personlige erfaringene med Maya et godt supplement til faglitteraturen om bruk av dyreassistert intervensjon for mennesker med psykiske lidelser.

Med nese for omsorg anbefales som inspirasjon og som supplement til kunnskapen om bruk av dyreassistert intervensjon og den positive effekten av kjæledyr.

Bente Berget

Universitetet for miljø- og biovitenskap
Ås

Tanker rundt livet og døden

Grünfeld NF.

Den døende doktoren

52 min. DVD. Oslo: Norsk filminstitutt, 2009.
Pris NOK 169
REG.NR. 137219

Berthold Grünfeld ble født i Bratislava i Slovakia 28.1. 1932. Han var jøde og unngikk gasskamrene på en mirakuløs måte, kom seg til Sverige i begynnelsen av krigen og til Norge høsten 1945. Han ble lege, psykiater,

samfunnsmedisiner og professor. Han skrev flere bøker og en rekke artikler og ble høyt respektert innen sitt fag og i samfunnet.

Datteren Nina laget en dokumentarfilm om faren i 2005 (*Ukjent opphav*). I denne nye DVD-en har hun fulgt sine foreldre fra faren fikk pancreascancer 75 år gammel vinteren 2007 og til han døde tidlig på høsten. Han forteller hvordan han opplever sykdommen – han er redd smerter og kvalme, men har forsonet seg med døden. Og han preges av ambivalens: Han vil gjerne leve en stund til – helst til han blir 85 år, men ser også døden som eneste vei ut av lidelsene. Grünfeld snakker om sitt liv med stor beskedenhet og er forbauset over alle blomstene og brevene han får. Samtidig føler han at han har hatt et godt liv og er fylt av takknemlighet, særlig overfor konen og de tre barna. Konen har en viktig rolle

i filmen, hun strever med å få mat i ham og er nær ham hele tiden. Han er imot legeassistert selvmord, fordi det ville tatt bort den siste, verdifulle tiden sammen med familien. Han får dø hjemme, som han ønsket. Han er ingen religiøs mann, men vil ha begravelse i kirken. Fordi han er jøde, vil han ikke kremeres, men han vil ikke graves på den jødiske kirkegården, for der kan ikke konen bli gravlagt.

Filmen gjør et dypt menneskelig inntrykk. Den gir et innblikk i den siste reisen mot døden. Både Grünfeld og konen snakker naturlig om sine følelser, som veksler mellom håp og fortvilelse. Det går en fin grense mellom det personlige og det private rom, og jeg synes familien har klart å beskrive det personlige uten å gå over grensen til det private.

Hvem kan ha nytte av denne filmen? Jeg tror at den kan lære leger å snakke åpent og fortrolig med pasient og pårørende, og jeg tror at alvorlig syke mennesker og deres familie kan lære å møte døden med sinnsro og uten redsel. De kan finne trøst i at deres egen vei mellom håp og fortvilelse er naturlig, og kanskje klarer de å møte døden med ro og fortrøstning. Derfor tror jeg at mange bør se filmen, og legene bør nevne den for alvorlig syke pasienter og deres familier.

Peter F. Hjort

Blommenholm

Evig ung?

Somers S.

Sunn alderdom med vitalitet og velvære

Sannheten om bioidentiske hormoner. 321 s.
Hedalen: Futhark forlag, 2008. Pris NOK 328
ISBN 978-82-75-94016-0

Bildet på forsiden – en smilende, meget ungdommelig utseende kvinne med klare, blå øyne – er forfatteren, og hun er ikke 20, men 63 år gammel. Årsaken til dette favorable utseendet er, ifølge henne selv, utstrakt bruk av bioidentiske hormoner.

Sunn alderdom med vitalitet og velvære er ikke skrevet spesielt for leger, den er beregnet på alle som er interessert i å bevare helsen og ungdommen. Ifølge forfatteren eldes vi fordi våre hormoner «forfaller». Løsningen er behandling med «bioidentiske hormoner», definert som «biologisk identisk med humane hormoner» – til forskjell fra de uekte hormonhermerne. Med hor-