leger og hjerteleger som ønsker å skaffe seg kunnskap om hva en gruppe «falske profeter» «har klart å innbille ikke bare legfolk, men også de fleste leger og andre som arbeider innen det offentlige helsevesen, regulerende myndigheter, medier og politikere». I Poleszynskis etterord loves det videre at boken er et viktig bidrag slik at vi skal forstå at *kolesterol i blodbanen er farlig* er en fatal feiloppfatning. Om ikke mange år vil trolig dette bli sett på som et kuriosum. Poleszynski betviler i etterordet at stress kan være primærårsak til hjertesykdom, men bare en sekundærårsak. Nå er forvirringen fullbrakt for anmelderen. Kendrick er *ikke* vår tids Semmelweis.

Jeg vil derfor anbefale Tidsskriftets lesere Daniel Steinbergs *The cholesterol wars. The skeptics vs. the preponderance of evidence* (1).

Leiv Ose

Lipidklinikken
Rikshospitalet

Litteratur

1. Steinberg D. *The cholesterol wars. The skeptics vs. the preponderance of evidence*. New York: Academic Press, 2007.

Erfarings- og kunnskapsbasert kritikk av rusbehandling

Andresen E.

Fri fra avhengighet

183 s. Oslo: Cappelen Damm, 2008.

Pris NOK 329

ISBN 978-82-02-27992-9

Forfatteren er tidligere rusklient og addiktolog Espen Andresen. Gjennom en åpen selvbiografi gir han oss et innblikk i sitt liv, sine opplevelser og ikke minst sine erfaringer som behandlingsmottaker. Han utdannet

seg til behandler etter at han ble rusfri og har jobbet bl.a. på Veksthuset i Oslo, et sted han selv var klient noen år tidligere.

Andresen er meget kritisk til mange deler av behandlingen som tilbys rusavhengige i Norge. Han etterlyser et høyere kunnskapsnivå og sier rett ut at en del av det han selv ble tilbudt som klient, forverret hans avhengighet heller enn å hjelpe ham. Mange av de behandlerne han har møtt, hadde verken kunnskap eller forståelse nok om den avhengiges situasjon og tankesett til å bli annet enn medløpere i den sykes eller kriminelles ville ferd. Vi vet ikke hvor stor

del av denne kritikken som er rettferdig, men leseren blir av og til sittende igjen med følelsen av at alle – uansett ståsted – har vært for dårlige, og man kan lure på om all skyld er like rettferdig fordelt. Kanskje er ikke dette så viktig, eller det kan være det i en bok som skal fortelle om hva som virker og ikke virker innen behandlingen.

Boken åpner med en lignelse om dyr, mennesker og diamanter, og allerede der etableres en løfterik metafor og en positiv grunntone. Alle mennesker bærer en diamanth i seg! Andresen åpner for et grunnleggende positivt menneskesyn og bevisstgjør et viktig potensial som alle har. Han innfører dertil flere begreper som «sterbing», «medavhengighet», «feilprogrammering» og «faser», som på mange måter hjelper oss til å forstå hans budskap bedre. Innimellom kan man ta seg i å undres om begrepene er nødvendige for å bringe innsikt. Andre ganger fungerer det godt.

Boken er på sitt beste når den er personlig. Når forfatteren forteller om sine vanskelige opplevelser, skriver han godt og vi blir revet med. De mer forklarende og pedagogiske avsnittene kan virke mer uinteressante, kanskje mest fordi det kan være vanskelig å gripe hva som menes.

Det er mange veier til sannhet, innsikt og frelse for den delens skyld. Det betyr ikke at alt er like bra og at ingenting skal kritiseres. Dette gjør det interessant å lese om Andresens vei, og mange av oss kan ha nytte av å lese hva han mener har fungert og ikke fungert. Der er boken givende. Som behandlere må vi tåle den støyten det er at noen mener noe annet enn oss og faktisk ikke liker den jobben vi gjør. Det vi synes er noe verre, er at en del andre rusavhengiges valg fordømmes i til dels sterke ord. Folk kan kanskje leve godt med andre valg enn dem Andresen har tatt, og selv innen hans univers må det være dumt å la det beste bli det godes fiende.

Men for all del, vi hadde en god og lærerik stund under lesingen. – av og til en øvelse i ydmykhet når man blir kritisert som verst og kjenner seg igjen i de «dårlige» behandlerne. Men en slik øvelse har man ikke vondt av, spesielt fordi det kan ligge forbedringspotensial i slikt. Ikke minst er Andresens egen historie om hvordan han selv fant «diamanten» i seg og klarte å utløse sitt eget potensial inspirerende. Vi kan trenge bøker fra «alt-er-mulig-menn» fra rushelvetet. For hvis nesten alt til syvende og sist er mulig, ja da er også nesten ingenting umulig – heller ikke i rusrehabilitering.

Jørgen G. Bramness

Senter for rus og avhengighetsforskning
Universitetet i Oslo

Harald Sundby

Kalvskinnet legesenter
Trondheim

Flyktningbakgrunn – betydning for pasientbehandlingen

Varvin S.

Flyktningpasienten

207 s. Oslo: Universitetsforlaget, 2008.

Pris NOK 279

ISBN 978-82-15-00879-0

Boken behandler detaljert og seriøst et svært viktig og underkommunisert problem i det norske helsevesen og samfunnet ellers: det å være flyktning. Forfatteren sier at dette er en tvedydig situasjon, hvor flyktninger på den ene

siden bærer med seg virkninger av undertrykkelsen, forfølgelsen, de fysiske og psykiske overgrepene fra sitt hjemland, og på den andre siden havner i et fremmed land hvor de ble sett på som annerledes og møtt med fordommer og sosialt uvante krav. Med den psykologiske ballasten de har med seg møter de daglige utfordringer i forsøket på å tilpasse seg levestedet i et nytt land.

I grensesnittet mellom personlige muligheter og egne forventninger til å skape seg et nytt liv, vil mange av flyktningenes forestillinger om landet de er kommet til, bli forandret og skape problemer både personlig, i egne familier og i lokalsamfunnet. Noen er flinke til å søke hjelp, andre vet ikke at hjelpen finnes og hvor, slik at andre må identifisere problemene og formidle hjelpen. I slike situasjoner kreves det engasjement både av fastlegen, psykiatriske tjenester i helsevesenet, arbeidsstedet og andre sosiale nettverk for videre oppfølging.

Norge har ca. en halv million innvandrere i dag, og tallet kommer til å øke sterkt fremover, slik at det forventes mellom 1,1 og 2,6 millioner innvandrere i år 2060. Det er kommet ca. 63 000 innvandrere til Norge i år 2007. Ved inngangen til 2008 bodde det 132 400 personer med flyktningbakgrunn i Norge. De utgjorde 2,8 prosent av Norges befolkning. Flyktninger fra Irak og Somalia utgjorde de to største gruppene. Henholdsvis 17 600 og 15 500 personer har bakgrunn fra disse landene.

Til sammen bor det nå 132 400 personer med flyktningbakgrunn i Norge. Av disse er nesten 100 000 regnet som primærflyktninger, mens de resterende 32 500 er innvandret ved familiegjenforening med primærflyktninger.

I løpet av 2007 økte antall personer med flyktningbakgrunn med 7 200 personer. Den største økningen i løpet av 2007 var det personer med irakisk og somalisk landbak-

grunn som sto for, med henholdsvis 1 500 og 800. Det var også en merkbar økning i antall personer med flyktningbakgrunn fra Burma, Afghanistan og Russland, ifølge Statistisk sentralbyrå.

Disse tallene representerer mange forskjellige skjebner og problemer, og Norge bør være forberedt på å løse disse problemene. Man må skape tilbud og kvalitets-sikre disse med god kompetanse.

Et spesielt problem er kommunikasjon, som beskrives slik: «Språket er det huset vi bor i...» Språket fører til forståelse, men også til misforståelser. Forfatteren peker på dette viktige spørsmålet: Hva skjer med det pasienten sier i tolkeprosessen? Har tolkene som brukes i dag tilfredsstillende bakgrunn for psykoterapeutisk og psykososialt arbeid? Hvordan fungerer overføringen og motiveringen i en komplisert situasjon mellom behandler og pasient når de har et tredje ledd mellom seg?

Denne boken er resultat av et langvarig teoretisk og praktisk arbeid med flyktninger som har opplevd tortur og andre vanskeligheter i hjemlandet og ikke klarer å fungere tilfredsstillende i hverdagen i samfunnet de har flyktet til.

Den gir en grundig teoretisk oversikt over kildene til problemene (traumatisering av kropp og sjel, tortur...), men mest av alt formidler den den verdifulle personlige erfaringen fra forfatterens daglige møter med flyktninger. Dette arbeidet er så komplisert at det kreves spesialkunnskap om pasientenes kulturelle bakgrunn og om hvordan bakgrunnen påvirker psykologiske og sosiale reaksjonsmønstre av en traumatisert pasient. Forfatteren sier flere steder at en flyktning er som enhver annen pasient. Men en slik pasient krever ekstra tid og grundige forberedelser, som terapeuten må arbeide flere timer med, sett i forhold til en pasient han kjenner den kulturelle bakgrunnen til. Det tar lengre tid å forstå flyktningpasienten, leve seg inn i pasientens situasjon, vise empati og skape en stemning der pasienten føler seg trygg på terapeuten.

Å skaffe den nødvendige kunnskap for å bygge nettverk som skal følge pasienten både i behandlings- og rehabiliteringsperioden, krever tid og ressurser. Denne boken er et uvurderlig bidrag til bedret kunnskap om flyktningproblemer, og sier noe om utfordringer i behandlingen.

Den avslører at dagens praksis i den offentlige psykiatri, med kort behandlingstid, er uheldig for mange alvorlig traumatiserte pasienter.

Boken er en verdifull informasjonskilde for dem som jobber med og er engasjert og interessert i flyktningproblematikken: fastleger (allmennpraktikere), psykologer, psykiatere og det personellet som opplæres til arbeid med flyktninger.

Den anbefales til de nevnte profesjoner og yrker, men jeg vil også anbefale at den leses av helsepersonell og helsepolitikere

som planlegger tilbud til flyktninger. De vil da bedre forstå at landet trenger et mer omfattende og bredere tilbud for behandling av flyktninger, spesielt for dem som har gjennomgått tortur og andre alvorlige traumer.

Zorica Mitic
Anestesiavdelingen
Radiumhospitalet

Utmerket om idrettspsykologiens historie

Smith DE, Bar-Eli M, red.

Essential readings in sport and exercise psychology

522 s, tab, ill. Leeds: Human Kinetics, 2008.

Pris GBP 39

ISBN 978-0-7360-5767-7

Alle som har erfart, eller har en idé om, at idrett ikke bare utøves av beina som springer, men også av hodet som styrer beina, vil kunne ha glede av boken. Den er allment interessant, ikke minst for helsepersonell og bedriftsledere og

ansatte som arbeider med prestasjonsstimulering. Bakgrunnen for boken, som skal presentere essensen av idrettspsykologi, er tankevekkende, og demokratisk. 137 idrettspsykologer i 25 land ble forespurt om hvilke artikler i idrettspsykologiens historie de synes burde vært med i en bok om det essensielle i idrettspsykologi. 67 av dem stemte. De 50 artiklene som flest stemte på, utgjør i forkortede utgaver denne oppdaterte boken, som er redigert i åtte underkategorier: historisk oversikt, individuelle forskjeller hos atleter, sport og omgivelser, gruppeprosesser, prestasjonsforbedring, idrettspsykologi for bedre helse og velvære, øke psykologisk vekst og utvikling og om idrettspsykologi som profesjon. Det er toppforfattere innen de fleste felter. Redaktørene skriver en kort, meget leseverdig, innledning til hver artikkel, som summerer artikkelen og plasserer dens betydning innen det idrettspsykologiske feltet. For dem som liker kortversjoner: Man får mye kunnskap ved bare å lese redaktørens innledninger. Fremst er det en punktformig kortfattet tidslinje som summerer viktige hendelser i idrettspsykologiens historie på en lettfattelig måte.

Denne vellykkede og rikholdige boken er skrevet på et rimelig enkelt engelsk språk, med god layout, noen få bilder og god innbinding.

Idrettspsykologiske temaer tas opp med stor bredde. Intensjonen, det å beskrive det essensielle av idrettspsykologi, har forfatterne oppnådd på en utmerket måte. Det gis også interessante bilder av den faglige metodeutviklingen. Boken er et must for skribenter i faget og for andre som trenger å forstå idrettspsykologiens historie.

Andre som kun vil ha oppdatering av hvor idrettspsykologi står dag, vil finne mye interessant lesing, men de kan nok finne mer letteleste bøker som raskere summerer hva som er essensen. Slik sett kan boken også oppfattes som tunglest. Man må lese mye for å få med seg essensen. Man kan imidlertid med hell bruke den som oppslagsverk, i stedet for å lese den sammenhengende.

Vurderingen av hvor viktige artiklene er, kommer an på øynene som ser og hvordan man vil bruke idrettspsykologi. De mest spennende artiklene i mine øyne var om prestasjon og angst, hvilke grader av angst stimulerer eller bremser prestasjon, hvordan forbedre prestasjon, samhandlingens betydning for prestasjon, barnpsykologiske aspekter av prestasjon (interessant for enhver forelder), hvordan oppnå «flyt» i utførelse, overtrening og utbrenthet, og motivasjon. Artikkel om sammenhenger mellom spenning – avspenning og prestasjon mangler. Anbefales!

Erik Ekker Solberg
Medisinsk avdeling
Diakonhjemmet Sykehus

En bok som innfrir forventningene

Gottrup F, Karlsmark T, red.

Sår

Baggrund, diagnose og behandling.

2.utg. 454 s, tab, ill. København: Munksgaard

Danmark, 2008. Pris DKK 478

ISBN 978-87-628-0580-4

Både Sverige og Danmark ligger foran Norge når det gjelder oppbygging av tverrfaglige sårteam og sår-sentre. Andre utgave av den svenske sår-boken kom i 2003 (1). Nå foreligger andre utgave også av den danske, og det er

ikke til å unngå at de blir sammenliknet.

Selv om Christina Lindholm har skrevet en faglig sterk og anbefalelsesverdig bok, har denne danske varianten det lille ekstra