



Dialog

Nr. 4 • Desember 2021 • Årgang 31



Fleksibilitet og kreativitet...
Sjøsyk - Hvordan leve med...

s. 6
s. 14

Gunvor Hofmo (1921-1995)
Om å skrive

s. 24
s. 42



Senter for psykoterapi og psykososial rehabilitering ved psykoser

STYRE

Eivind Eckhoff (leder)
Jan Olav Johannessen (nestleder)
Christine Lingjærde
Jill Arild
Arnhold Lauvang
Olav Burkeland
Kari Tenmann
Torill Gjerpe Hansen (1. vara)
Else-Marie Løberg (2. vara)
Thomas Peel (3. vara)

REDAKSJON

Redaksjonen vil be leserne
av Dialog om:

- * å sende inn kommentarer
og bidrag
- * å informere andre
interesserte om Dialog

Redaktør: Anne Ek
SEPREP, Jacob Aalls
gate 30, 0364 Oslo
Mobil 488 82 039
anne.ek@seprep.no

Abonnement:

SEPREP
v/ Wenche Løyning
Jacob Aalls gate 30,
0364 Oslo
postmaster@seprep.no

Abonnement kr 300,- for
4 numre per år i Norge og
Norden.

Redaksjon:

Christine Rosenqvist
Morten A. Brodahl
Olav Løkvik
Leif Jonny Mandelid
Gunnar Brox Haugen
Wenche Løyning

SEKRETARIAT

Gunnar Brox Haugen, daglig leder
Wenche Løyning, førstekonsulent

FACEBOOK

Følg oss på facebook
[@seprep.no](https://www.facebook.com/seprep.no)

UTDANNING

Utdanning i psykoterapi ved psykoser

Leif Jonny Mandelid (undervisningsleder)
leif.jonny.mandelid@seprep.no

Tverrfaglig Utdanningsprogram

ble virksomhetsoverdratt til VID vitenskapelige
høgskole den 1. januar 2019 - se www.vid.no/studier/seprep

Redaksjonen takker bidragsytere til dette nr.
Opplag: 600
Forside: Litografi av Hans Normann Dahl

ISSN 0803-1479
Dialog nr 4 2021, årgang 31
Trykkeri: Erik Tanche Nilssen AS, Skien

Returadr: SEPREP, Jacob Aalls gate 30, 0364 Oslo



Kjære lesere!

Snøen har lagt et forsonende hvitt teppe over mesteparten av landet vårt, og adventslysene er tent. I mediene er alt konsentrert om det nye muterte viruset og smittesituasjonen, i tillegg til statsbudsjett og strømpriser. Dette er viktig nok, men tilløpet til et større offentlig ordskifte om situasjonen for de mest behandlingstrengende psykisk syke har allerede stilnet. I en samtale vi hadde med noen engasjerte fagfolk forleden ble det hevdet at det nok må flere enn to svært alvorlige hendelser til, før vi får et skifte i prioriteringer. La oss hjelpe hverandre å holde trykket oppe og peke på galskapen i å fortsette å nedprioritere de som har aller mest bruk for gode behandlingstilbud. Det er også viktig for oss som samfunn.

I dette nummeret bidrar Kristin Lie Romm og Sofie Aminoff fra TIPS-Sør-Øst med en opplysende artikkel om hva slags miljø psykotiske mennesker trenger å ha rundt seg for å klare å filtrere all slags stimuli og påvirkning. Svaret på dette er ikke høyhus i trafikkflette områder. Derimot ligger de nedleggingstruede sykehusene godt til rette for å utvikle gode

behandlingsmiljøer med tilstrekkelig beskyttelse mot overveldelse og stress, som igjen trigger angst, dårlig selvfølelse og stemmehøring – for å nevne noe. Når det er økonomi og ikke faglighet som bestemmer utviklingen, blir utfallet behandling som ikke virker, mye lidelse, og for den sakens skyld: store kostnader, i den andre enden.

Et stort problem i psykisk helsevern er mangel på kompetente psykoterapeuter. Vi håper Cecilie Brøvig Almås sin svært begripelige artikkel *Fleksibilitet og kreativitet i psykoterapi ved psykoser* kan bidra til at flere blir nysgjerrige på dette feltet. Her passer det også å informere om at SEPREP IPP (Institutt for psykoterapi ved psykoser) starter opp med sine første seminarer høsten 2022. SEPREP IPP er en fire-årig utdanning og en videreutvikling av Utdanning i psykoterapi ved psykoser (UPP) som mange av dere kjenner til.

Vår venn og husdikter Esben Jaer er et forbilde med sin litterære penn og formidlingsevne. I dette nummeret bidrar han med innsikt og erfaringer om hvordan det er å leve med en kakafoni av stemmer. Det er stemmer som truer og trøster, som sprer frykt og glede. Esben lar oss få

innblikk i hvordan det er et meningsfullt liv å håndtere alt dette, å «ro båten videre». Her kan han muligens også stå som et levende eksempel på budskapet i Monika Lorås Rønning sin tekst Om å skrive. Hun reflekterer over hva som skjer med oss når vi skriver, og viser til noen av våre mest folkekjære forfattere som har tenkt kloke og fortrøstningsfulle tanker om dette. Les og bli inspirert!

En av våre store poeter, Gunvor Hofmo (1921-1995), ble født for hundre år siden i år. La oss håpe og tro at skriveingen kunne hjelpe henne å føle seg litt mindre alene. Jan Erik Vold har gjort et stort arbeid med å løfte fram dette mørke og krevende dikterlivet gjennom det solide bokverket «Mørkets sangerske» (2001). Vold har vært raus med å la oss trykke utdrag fra hans ferske biografi «Venn, jeg har våket» som ble utgitt i år.

Veiledning er et fundament for SEPREP sine utdanninger, og dere som er trofaste lesere vil ha fått med dere Karin Blix Flage sine artikler om fundamentet for veiledningen i SEPREP TU i nr. 2 og 3 i år. I dette nummeret har Tore Sørli noen betraktninger om betydningen av å møtes ansikt til ansikt når bruk av egne sanser, reaksjoner og følelser er grunnleggende for å forstå og kommunisere med så vel pasienten som veilederen (den som blir veiledet). Dette er vesentlige refleksjoner inn i en ny virkelighet

som blir mer og mer digitalisert.

Det har nylig vært høringsrunde på nytt lovforslag om ytterligere skjerping av hjemler for å bruke tvang. I dette farvannet trenger vi alt annet enn polariserte debatter med steile fronter. Les Christine Rosenqvist sine refleksjoner om høringsuttalelsen fra Erfaringskompetanse.no, som hun mener bidrar til kunnskap og forståelse i et komplisert landskap.

Den rykende ferske boka «Rus – avhengighetens paradokser» er forfattet av vår egen Trond Nergaard Bjerke, ansatt i VID SEPREP Tverrfaglig Utdanningsprogram. Han skriver åpenhertig og nyansert om det problematiske møtet mellom sine identiteter som akademiker og tung rusbruker. Vi antar at Helen Rønningsbakken sin omtale gir deg lyst til å lese mer.

ISPS Norge er vår søsterorganisasjon. Under pandemien har de vært henvist til digitale løsninger for å samle folk til seminar, og Olav Løkvik har referert fyldig fra det siste webinar 1. oktober. Temaet var personlighetsfortyrrelse og psykose. Det er gledelig at vi sannsynligvis kan samles fysisk på neste seminar som går av stabelen på Hamar 10.-11. februar. Se annonsering bakerst. Her finner dere også utlysning av SEPREP-stipendet.

Da gjenstår det å takke alle bidragsytere til dette nummeret. Vi er alltid glade for stoff fra nye og gamle skribenter, og en særlig takk til Mona Helen Nilsen, som er en ny stemme denne gangen. Siste frist for bidrag til Nr. 1 2022 er 25. februar.

Vi ønsker dere alle fine førjulsdager og en riktig god jul!

Med vennlig hilsen,
for redaksjonen

Anne Ek og Gunnar Brox Haugen



Fleksibilitet og kreativitet i psykoterapi ved psykoser

Av Cecilie Brøvig Almås



Da jeg begynte å jobbe med mennesker med psykoser, syns jeg det var det var skummelt og uforståelig. Jeg var redd for å gjøre feil og for at terapien ville føre allerede lidende mennesker ut i ytterligere lidelser. Det tok imidlertid ikke så lang tid før jeg forstod at jeg hadde havnet på rett hylle. Jeg oppdaget ganske fort at psykosefenomenet ikke var så fremmed som jeg i utgangspunktet trodde. Jeg likte at jeg måtte bruke hele meg i arbeidet. Alt jeg hadde tilegnet meg av praktisk og teoretisk kunnskap i løpet av mitt yrkesliv, men også alt jeg hadde med meg av erfaring ved det å være et menneske viste seg å være verdifullt i terapiarbeidet. Jeg likte også den helhetlige tilnærmingen i behandlingen og muligheten for å jobbe flerfaglig og på mange plan samtidig.

Å drive psykoterapi ved psykoser stiller krav til terapeutens fleksibilitet og gir oss stor mulighet til å være kreativ i tilnærmingen. Men det krever også tålmodighet og utholdenhet, og behov for å tenke utenfor den tradisjonelle terapiboksen.

Psykose

Psykose er et alvorlig psykisk sammenbrudd der vårt psykologiske mestringssystem bryter sammen. Det viktigste kjennetegnet er en manglende evne til å skille mellom seg selv og virkeligheten omkring. Det kan beskrives som en tilstand med et enormt følelsesmessig og kognitivt kaos som kan resultere i ulike symptomer. Dette kan være tankeforstyrrelser, vrangforestillinger - ofte forfølgelsesvrangforestillinger som forårsaker paranoia, eller storhetsforestillinger, ulike former for hallusinasjoner, mangel på motivasjon og følelsesmessig endring (Johannessen, 2017). Vi kan tenke oss psykosen som et autobiografisk teaterstykke som utspiller seg i den virkelige verden. Psykotiske symptomer blir da et symbolsk uttrykk for personens mentale liv som vil vise seg i vrangforestillinger og hallusinasjoner (Garrett, 2019).

Selvforstyrrelser

Forut for psykosen, noen ganger under og etter det psykotiske gjennombruddet, opplever mange det vi kaller for

selvforstyrrelser. Ved selvforstyrrelser rystes det som gjør oss til den vi er, det som binder oss til verden og grunner vår eksistens. Vår grunnleggende selvbevissthet og følelse av subjekt blir forstyrret og førstepersonperspektivet på oss selv og verden blir preget (Møller, 2018). Mennesker med slike erfaringer forteller om en opplevelse av å mangle en indre kjerne, at de ikke klarer holde på egen identitet i møte med andre. De forteller om en følelse av manglende tilstedeværelse og en følelse av distanse til verden. En slik sterk følelse av å være annerledes, fremmed for seg selv og andre, fører til sterk grad av fremmedgjøring og en opplevelse av meningsløshet (Møller, 2018, Rosenbaum og Harding, 2007).

Ved selvforstyrrelser blir vi usikre på andre, det blir vanskelig å forstå tegn og signaler, det fører ofte til overanalysering av andres oppførsel, sosiale situasjoner og relasjoner. Spontane og enkle samvær med andre blir vanskelige, og kan føre til at vi trekker oss unna sosiale arenaer. Dette skjer ofte i ungdomstiden - en tid hvor nettopp identitetsdannelse i samvær med andre, er helt sentralt. For mange vil det innebære å miste store deler av nettverket sitt og føre til svikt i sosial deltakelse på ulike arenaer.

For å gi god psykosebehandling må man ha kjennskap til selvforstyrrelser og undersøke i hvilken grad det er

utfordrende for pasienten. Ved å ta utgangspunkt i pasientens egenopplevelse og erfaring sikrer vi dermed god brukermedvirkning som gir et godt utgangspunkt for terapien (Møller, 2018).

Pragmatisk tilnærming - utenfor boksen, innenfor rammeverket

Nettopp de grunnleggende utfordringene med identitet, vansker med forholdet mellom seg selv og andre, og vanskene med å danne mening er noe av det som bidrar til å gjøre psykotterapi med psykosepasienter spesielt utfordrende. Psykosens varierende uttrykk og grad, samt fluktuerende påvirkning vil kreve en pragmatisk tilnærming. En fleksibel terapeut som tør å tenke og handle litt utenfor boksen, gjør bruk av all sin kreativitet og opparbeidet kunnskap og verktøy som terapeut (Fenton, 2000, Rosenbaum & Harding, 2007).

Enkelte vil hevde at en pragmatisk tilnærming ikke er utelukkende positivt da det kan føre til en utvanning av ulike terapiformer. Min erfaring er at det er viktig å ha en god teoretisk forankring og at teoretiske modeller som beskriver forskjellige stadier i et psykoseforløp, kan gi et rammeverk for bedre å forstå pasientens spesifikke vansker og kapasitet i henhold til hvilket stadium de befinner seg i. Slike modeller

gir oss grunnlag for å vurdere når en intervensjon kan være hensiktsmessig for pasienten. Det rammeverket jeg har funnet mest nyttig er Pamela Fullers SEL-modell (2013).

SEL- modellen

Pamela Fuller er en amerikansk psykolog med lang klinisk erfaring i arbeid med alvorlige psykiske lidelser hos barn og voksne. Hun er en anerkjent kliniker og foreleser, og har utviklet Surviving, Existing or Living-modellen (SEL-modellen). Denne beskriver kjennetegn ved de mest alvorlige formene for psykoselidelser, uavhengig av diagnose, og forslag til intervensjoner i henhold til pasientens funksjonsgrad. Modellen er recovery-orientert, det vil si at den bygger på en tilnærming med stor vekt på pasienters egeninvolvering på veien mot et meningsfullt og tilfredsstillende liv, ofte til tross for psykiske helseutfordringer.

Modellen er laget som et begrepsmessig rammeverk for å kartlegge en persons, ofte varierende, psykologiske kapasitet og behov i løpet av et sykdomsforløp, slik at man bedre kan tilpasse type intervensjon og tilnærming ut fra alvorlighetsgrad.

Fasene skilles av alvorlighetsgrad og intensitet av åtte ulike faktorer. De åtte faktorene springer ut fra kliniske trekk som ofte er fremtredende

ved alvorlige psykosetilstander: Evne til selvdefinering/forstyrrelser i selvopplevelse (altså bevissthet om seg selv som et separat, definert vesen), interpersonlig bevissthet, trusselvurdering/aktivering, grad av hallusinasjoner/vrangforestillinger, logisk tenkning/tale, tanke/kognitiv bevissthet, emosjonell bevissthet og målrettet adferd.

Overlevelsesfasen er den alvorligste, mest akutte fasen. Det er vanlig at personer i denne fasen stiller spørsmål om egen eksistens, og opplever å være under konstant trussel, og kan derfor raskt mistolke ulike hendelser som trusler. Som resultat befinner personen seg i en vedvarende tilstand av frykt for å ikke eksistere eller gå i oppløsning. Når personen har blitt tryggere på at han faktisk eksisterer og har en opplevelse av sikkerhet, beveger personen seg inn i **eksistensfasen**. Etter hvert som grensene for selvet og mellom seg selv og andre gradvis forsterkes, øker bevisstheten om og interaksjonen med andre. Målet med behandlingen er å hjelpe folk over i **levefasen**, hvor det føles tryggere å ta større del i livet, og kjenne på et bredere spekter av følelser, prøve ut nye aktiviteter, tåle større grad av introspeksjon og våge å gå inn i nærere, mer meningsfulle relasjoner med andre (Fuller, 2013).

En person kan bevege seg gradvis eller raskt langs kontinuumet, enten

regrediere eller avansere. Etter hvert som pasientene går gjennom de ulike fasene, vil også terapien endre seg. Pasientene tåler andre intervensjoner i levetiden enn de gjør i overlevelsesfasen. Dette kan imidlertid endre seg fort og vi som terapeuter trenger å være sensitive og bevisste nok til å kunne oppdage dette og tilpasse intervensjonene våre etter pasientene (Fuller, 2013).

Symptomenes funksjon

Behovet for å skape mening og forståelse er grunnleggende for alle mennesker. Når vi mister mening og forståelse av sammenhenger oppstår det en forvirring som bidrar til stor lidelse og et behov for en alternativ forståelse. Den nye forståelsen kan være irrasjonell, men likevel bidra til å skape et forankringspunkt som begrenser forvirringen. Forståelsen kan utvikle seg i intensitet og personlig overbevisning over tid, og kan legge grunnlag for mer fastlåste vrangforestillinger (Møller, 2018).

Til tross for at vrangforestillingene blir et forankringspunkt, bidrar de ofte til å opprettholde kaos og lidelse. Derfor er det viktig å rette hjelpen mot å etablere et mer sammenhengende selv før andre terapeutiske intervensjoner er effektive. Bevissthet om egen eksistens går forut for bevissthet om tenkning. Opplevelse av at man er et

separat individ med en indre kjerne går forut for opplevelsen av å være seg selv sammen med andre (Fuller, 2013). Det sier seg selv at intervensjoner som stiller for høye krav til metakognisjon, det vil si evnen til å tenke om egen og andres tenkning og emosjoner, vil være feilslått hvis pasienten er usikker på om hun eksisterer og om det er sine egne tanker hun tenker.

En nyorientering med søken etter mening og et sammenhengende, nytt narrativ er viktig for tilfriskning og en viktig del av psykoterapiprosessen (Rosenbaum & Harder, 2007). Terapeuten forsøker også å hjelpe pasientene til å anse symptomene sine som meningsfulle reaksjoner på opplevde vansker. Vi jobber med aksept og mot en mer nøytral, til og med positiv validering av erfaringene. Man kan ikke forvente at symptomene blir helt borte, men gjennom terapiprosessen kan man støtte personen til å finne måter å håndtere dem på så de ikke blir like plagsomme og påvirker funksjonen i like negativ grad.

Grunnmuren i terapi er relasjon

En god og bærende relasjon er avgjørende i all psykosebehandling uansett hvilken fase pasienten befinner seg i. Å legge et godt grunnlag for dette starter i første møte og

handler i bunn og grunn om vår evne til å forholde oss til andre mennesker. Hos pasienter med psykoseerfaringer er evnen/kapasiteten til å kunne relatere seg til andre ofte forstyrret og kan endre seg raskt, og dermed blir ofte denne prosessen ekstra utfordrende. (Fenton, 2000, Rosenbaum & Harding, 2007). Dette krever mye av terapeuten, som vil ha nytte av et godt rammeverk og forståelsen i en teoretisk forankring.

Michael Garret (2019) hevder at det å danne en trygg terapeutisk relasjon er hovedmålet i oppstarten av en terapi og det kan ta lang tid å opparbeide. Det er avgjørende for at pasienter skal tørre å endre fokuset fra det truende ytre til å utforske mulige alternative tolkninger og fremvise usikkerhet til egen tolkning når tiden er inne for det. En pasient vil aldri tørre å utfordre antakelsene sine om de ikke er trygge på terapeuten. Det er ikke logikk som fører til at de mister tro på fastlåste antakelser. Det er pasientens tillit til terapeuten sett opp mot overbevisende vrangforestillinger som bringer behandlingen fremover (Garrett, 2019).

Det er enkelte kvaliteter ved terapeuten som bidrar til å legge et godt grunnlag for relasjon. Terapeuten må vise empati, respekt og et genuint engasjement ovenfor pasienten, vi må formidle håp, trygghet og realistisk optimisme. Vi må være nysgjerrig på hvem personen du sitter sammen

med er, og ha fokus på ressurser og personlighetstrekk, ikke bare symptomer. Det er viktig at terapeuten tåler pasientens affekter, overføringer og motoverføringer, og klarer å bære, romme og holde ut vanskelige følelser. Vår oppgave er å fremme pasientens opplevelse av agens i eget liv og å skape en sammenhengende historie, at man kan påvirke sitt eget liv og ikke bli offer for historien sin (Garrett, 2019, Rosenbaum & Harding, 2007).

For å få det til må vi tillate oss å gå utenfor boksen og gjøre ting som man tradisjonelt ikke tenker at er terapeutisk. Noen opplever det truende og rart å skulle møtes en-til-en på et kontor. Da må vi vurdere om det er andre måter eller steder det kan være bedre for pasienten å treffes på. Jeg har brukt mange timer i bil, på tur, hjemme i stua og på en sengekant hos pasienter som det har vært lite hensiktsmessig å kreve at skal komme til kontoret. Særlig gjelder det for pasienter i overlevelsesfasen og i starten av eksistensfasen som er innlagt på sengepost. Vi trenger å treffes, selv om møtene er korte. Selv har jeg lest julefortellinger og lyttet til musikk for å opparbeide tillit og gradvis større toleranse for meg som behandler.

Ettersom den interpersonlige funksjonen ofte er svekket ved alvorlige psykosetilstander, er savn etter kontakt med andre ofte fremtredende. Samtidig kan det virke skremmende

å inngå i en relasjon med nye mennesker. Vansker med grenser mellom seg og andre og frykt for sammensmeltning vil være utfordrende i relasjonsbyggingen. Som terapeuter må vi derfor forholde oss på en relasjonsfremmende måte, hvor relasjonen i seg selv gir grunnlag for ny erfaring og kunnskap om seg selv og andre (Garrett, 2019). Vi må snakke om det pasienten er opptatt av, selv har jeg brukt uendelig mange timer på å snakke om neglelakk, illuminati, universets ulike nivå og steiners magiske kraft. Det krever stor grad av sensitivitet, åpenhet, kreativitet og bevissthet om ulike perspektiver.

Individualterapi og miljøterapi som utfyllende faktorer

Psykosebehandling krever en helhetlig tilnærming og vi må jobbe på flere områder samtidig. Når man klarer å integrere psykoterapi og miljøterapi på en god måte og det blir et felles prosjekt, er det min erfaring at vi klarer å hjelpe pasientene best. For at det skal kunne fungere optimalt er det viktig å ha en felles forståelsesramme, som for eksempel SEL-modellen.

Miljøterapeuten blir et bindeledd mellom individualterapi og miljøterapi. Slik kan relevante situasjoner og eksempler fra avdelingen bringes tilbake og utforskes nærmere i

individualterapi. Individualterapeut legger føringer og miljøterapeuten gir tilbakemeldinger om hvordan det slår ut i det daglige og har et gjennomgripende ansvar for å fange opp pasientens innspill og ønsker - og å være en formidler der de ikke når frem. Ved å arbeide på denne måten får samtalene en relevant bruksverdi ved at man skaper sammenheng mellom samtale og pasientens egne dagligdagse erfaringer (Asheim, 2015).

Både som miljøterapeut og som psykoterapeut er vi mottakere av mange ulike følelsesmessige reaksjoner fra pasientene, vi må bære håpet når det virker håpløst, vi må tåle avmakten, romme og holde ut vanskelige følelser. Som terapeuter må vi ha god kunnskap om overførings- og motoverføringsreaksjoner. Vi trenger gode kolleger som vi kan være åpne med og vise oss sårbare i diskusjoner med. Da vil en slik åpenhet ikke virke truende, men heller virke anerkjennende og støttende.

Avslutning

Alt i alt er psykoseterapi en berikende oppgave. Jeg brenner for at dette skal ha en selvfølgelig plass i den ordinære psykosebehandlingen. Det er krevende arbeid. Berikelsen består i at du stadig må tenke nytt og bruke kreativiteten, jeg opplever sjeldent faglig stillstand. Jeg blir utfordret som

menneske og dermed vokser jeg også som menneske. Og jeg kjenner tidvis på avmakt og utmattelse, sorg og ensomhet.

Jeg får daglige gaver i form av menneskelige møter og små seire. Og jeg får gaver i form av gyldne øyeblikk og menneskemøter jeg aldri ville ha vært foruten.

*Det er verdt hvilken som helst pris
å se et sluknet blikk
lyse opp på nytt,
se et smil bli tent
hos den som ser ut til
å ha mistet latteren
se tillit våkne på nytt
hos den som ikke lenger tror
på noe
eller Noen.*

Dom Hélder Câmara

*Cecilie Brøvig Almås
Rådgiver fag/psykologspesialist
Sørlandet sykehus
cecilie.brovig.almas@sshf.no*



Referanser

Asheim, I. T. (2015): Psykosebehandling i en sengepost. Integrering av individuell psykoterapi og miljøterapi. Tidsskrift for norsk psykologforening, 52 (9), 778-787

Fenton, W. S. (2000): Evolving Perspectives on Individual Psychotherapy for Schizophrenia. Schizophrenia bulletin, 26 (1) 2000

Fuller, P. (2013): Surviving, existing or living. Phase-specific therapy for severe psychosis. London: Routledge

Garret, M. (2019): Psychotherapy for psychosis. Integrating cognitive-behavioral and psychodynamic treatment. New York: Guildford Press

Johannessen J.O. (2017) Hva er psyko-se? Introduksjon til psykotiske lidelser for omsorgspersoner, familie og venner. Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning. 7. utgave

Møller, P. (2018): Schizofreni - en forstyrrelse av selvet. Forståelsens betydning for klinisk virksomhet. Oslo: Universitetsforlaget

Rosenbaum, B. og Harder, S. (2007): Psychosis and the dynamics of the psychotherapy process. -International review of Psychiatry, 2007; 19 (1):13-23

Skodlar, B. og Gram Henriksen, M. (2019): Toward a phenomenological psychotherapy for schizophrenia. Psychopathology

JEG VIL HJEM

Jeg vil se mot stjernene
over nattblank sjø
som synger, synger:
Deilig er natten,
deilig er dagen,
ingen av dem skal dø!
Jeg vil hjem til menneskene -
som en blind gjennomstråles i mørket
av sorgens stjerneskinn.

Gunvor Hofmo
fra «Jeg vil hjem til menneskene», 1946

Sjøsyk

- Hvordan leve med stemmer og ikke mot dem

av Esben B-J Jaer



- Jeg snakker med stemmen din når du har gått.

Du smiler litt:

- Hva mener du med det?

Jo da. Alle mennesker har en «ghost», en dobbeltgjenger. Jeg kan prate med stemmen din en hel dag. Det er naturlig for meg. Hvis man kan kalle stemmer naturlige, selvfølgelig. Jeg har snakket med stemmene i mange, mange år. De vinker til meg når jeg ser på tv. De vinker til meg fra biler som kjører forbi. Men jeg tør ikke vinke tilbake. Det virker litt rart. Når jeg er alene hjemme, så kommenterer jeg stemmene med et smil eller fortvilelse.

- Hvordan ser stemmen min ut da?

- Som deg. Kanskje litt sint og krevende. Litt vakker. Litt ertende. Noen ganger med vinger og de mest fantastiske farger.

- Hører du stemmer nå?

Klart jeg gjør. Det gjør jeg hele tiden, 24/7 i over 30 år. Også midt på natten klokken halv tre. En fugl kan vekke meg og kan si at jeg må stå opp, på tide å filosofere med en røyk på verandaen. Når jeg svømmer, er på fly, på café eller under Dagsrevyen. Når jeg holder foredrag. Stemmer!

- Hvordan greier du å holde fokus. Har du noen triks?

Bønn og meditasjon. Akseptere situasjonen. Ikke flykte. Noen ganger finner jeg mening i stemmene. Kanskje representerer de forbudte følelser, angst - fobier, traume-fortid. Kanskje det er en logikk i vår galskap Hvem vet. Stemmene kan også spalte seg. Da blir det kaos i hodet. Seks stemmer kan bli til tolv. Noen stemmer blir til dyreansikt. Og jeg blir forvirret, nesten psykotisk, redd. Noen stemmer sier at jeg er dum. Noen kommenterer mitt utseende og sier jeg er vakker. De er over alt. Altfor mye. Det er stemmer som er enige, enige om å la meg skrive dette manuset.

Medisin og stemmene

Andre gang jeg startet på Seroquel, fikk jeg en umiddelbar antiangst effekt. Ja faktisk allerede etter den første morgendosen, opplevde jeg en mild eufori. Stemmene ble påvirket. De negative stemmene fikk en dråpe «portvin», som beveget seg gjennom blodårene og lindret den såre angsten – min akilleshel. Systemet roet seg. Noen reseptorer ble blokkert. Smilet ble merkbart større. Angst føder stemmer og med mindre angst, fikk stemmene mere positivt innhold. Sorg ble til glede, kjærlighet og empati. Prøvelser til mening. Tenk at medisin faktisk hjelper: Zolof sluker panikken. Sobril forebygger angst for angsten. Og med litt kognitive teknikker, prøve ut stemmene, er de virkelig en trussel, kan jeg ro min båt videre i havet.

Debut

I tidlig debut med schizofreni, var stemmene så voldsomme («Skyer med engler»), at jeg kunne tro på hva som helst, spesielt i alternativ litteratur, «Nær døden opplevelser», «reisen til lyset», de gnostiske evangelier. En skikkelig synkretisme. For å bli mett på ånd og kropp, leste jeg også i Bibelen. Surdeig og frihet. Frihet og prøvelser.

Og prøvelsene kom på rekke og rad. Første gang jeg ble innlagt, ble jeg

forfulgt av truende stemmer. Omtrent alt var forbudt. Jeg ble skrevet ut etter fire måneder og galskapen fikk et navn: Schizofren paranoia. Jeg hadde nettopp fylt 22.

Stemmene manifesterte seg også i fugler. Fuglene representerte en ærefrykt for Gud og Hans vesen. Stemmene gjorde meg hellig. Stemmene fornedret meg.

Kroppen veide 52 kilo da jeg ble skrevet ut. Stemmene vant. Nesten!

*Demonen med den lille, fete kroppen
og små vinger
... var redd*

- Du er det verste jeg vet, smilte han ondt. Du kan bare dø. Slik lød demonens ord. Demonen hadde også storhetsvanvidd og bedyret at han var gud. Han tok nå vel litt hardt i. For han var uten kjærlighet til andre enn seg selv. Nå kaller jeg ham Hybris.

I mange år prøvde jeg å unngå å høre på stemmene. Ofte kom stemmene med skremmende budskap. Hjelpepersonalet foreslo bruk av Walkman. Kanskje kunne det hjelpe avspore. Jeg tenkte mens stemmene sang i øretelefonen. La meg lytte til konserten tenkte jeg, den utvikler seg på en positiv måte.

En elg blir til

Vakker, men skremmende. Elgen var over alt, spesielt når jeg var stresset eller sliten. Når den dukket opp, i en samtale jeg hadde med noen andre, var det et tegn på at jeg var sliten og tenkte ro.

Elgen som hadde fire tagger på geviret, fremsto som mindre intelligent. Den likte å stirre på meg, mens den sa:

- Jeg er elgen. Jeg er i ditt hode. Jeg har flyttet inn. Jeg er nysgjerrig. Jeg heter 2. Verdenskrig.

Frykten skapte elgen. Fantasien har beholdt ham, som et barn prøver å forstå verden.

Stemmene er på bordet til vitenskapsens måltid. På menyen står også medisiner.

- Medisiner er en gave, sier en stemme. Og stemmene slapper av, når angst-medisinene svelges. Mange stemmehørere sluker hverken psykiatri eller piller. Noen hører stemmer, uten å bli innlagt. Kanskje de kaller stemmene «hjelpestemmer». Kanskje de snakker med sin døde familie. Noen hører stemmer hele livet, uten å bli innlagt eller bruk av medisiner.

Hverdagen har nok med sitt. Det er sikkert. Å snakke åpent om stemmer, kan for stemmehørere være et traume i seg selv. Følelsen av å være annerledes. Skamfull - et troll!

Å vise empati og anerkjenne, at stemmer kan være tøffe og krevende, ja gjøre deg invalidisert, er en god omsorg, sjeleterapi.

Ensomheten før stemmene

Hvem skal jeg tro på. Hvordan skal jeg tro? Er det en mening i dette livet? Melankolien, ensomheten, - det å være fremmed. Hvem kan forklare, - hvilken bok, - hvilken forfatter – filosof.

Gud velger oss ut. Psykiatrien velger oss inn. Troen blir satt på prøve. Psykiatrien prøver ut forskjellige medisiner: Er det en eksistensiell mening med nevroleptika? Og hvis stemmene forsvinner, blir jeg da like ensom som jeg var, før jeg begynte å høre stemmer? Tankene, grublingen og lidelsen. Ønsket om noe større som gir mening.

Er psykiatrien blottet for fantasi. Det er et gode å akseptere livet. Da er det et gode å ha en Gud.

Stemmer og kreativitet

Kanskje stemmer og kreativitet er slektninger. Ord er kommunikasjon. Stemmene forteller deg om hva du er redd for, det ondes problem. De forteller om en mening i det hele, det godes problem, En fugl, en stemme i det metafysiske univers. Det gode og onde gifter seg. Og midt i det hele oppstår kreativiteten!

*Den lille vakre blå demonen ...
... satt på fanget mitt.*

-Jeg er imponert, sa den, du kjemper hele tiden, i din angst og i din avgrunn. Husk, at dine kamper er nøklene til din utvikling.

- Jeg er både mann og kvinne, sa han litt rastløs og urolig. Og så fortalte han meg hva pinkoden til telefonen var, og som jeg hadde glemt.

Den blå demonen skulle spøke for noen andre senere i dag.

- Jeg er også et spøkelse.

Stakkars demonen som aldri smilte og aldri gråt.

Stemmer gir angst i det store landskap

Stemmer på «utsiden», synshallusinasjoner (som for øvrig bare er et bilde/bilder av stemmer på «innsiden») kan manifestere seg i mye, det være seg et smil i skyen, en hodeskalle i treet, lyden av vinger, en plutselig bevegelse i grøften, - en slange! Alle ting som bare jeg kan se.

Når bildene blir mange og jeg er sliten, er det «bare» å finne veien hjem, lukke øynene og ufarliggjøre stemmenes budskap. Gjøre agorafobien begrenset. La stemmene lande. Svømme roligere.

Og?

Jeg kysser min varde og legger en blomst på toppen til min historie. Livet lever fortsatt!

Terapi, ikke alltid traumebehandling

Stemmene kan bety dette eller dette. Fortidens spøkelser. Forsiktighet må utøves, når man ser ned i en såret sjel. Trappen ned kan være lang og bratt. Og skal man opp igjen til hverdagen, nytter det ikke å sitte fast i kjelleren.

Å snakke åpent om stemmene, kan for stemmehørere være en trussel.

Behandlingen kan bli et traume i seg selv. Lettelsen er der når man blir vist empati og annerkjennelse over at stemmene kan virke tøffe og krevende. Noen ganger gjøre deg invalidisert og dominere livet ditt.

Stemmene blir, hos meg, aktivert når noen sårer meg eller er sinte og urettferdige med meg. Schizofreni er disosiativets konge. Stemmer kan føre deg inn i en boble, gjøre deg redd, «fryse» deg.

- Hold opp! Sier, skriker mange stemmehørere, redd for å miste kontrollen. Schizofreni kan både være ramme alvor, men også underlig og kreativt.

Jeg smiler og tenker, - Leve annerledesheten! Spesielt når det viser seg at mannen med hatt har kommentert mitt manus. Vi er begge fornøyde!

Esben B-J Jaer
29/10 2021



Før jul ...

Vi skal glede oss og være klar
Det er advent
Høsten tok vår arm
Lav sol, vakkert
Men urolig og kaldt

Advent smiler, varm og trofast
For vi skal leve sammen
Sammen skal vi dele glede
Vårt liv er ikke all verdens langt
Men langt nok er man alene

En fargerik tid
Er advent
Fuglehjerter frydes når de ikke fryser
Og mennesker kan glede seg
Bare ved å være til

Huspoeten
Esben 22/11 2021



På hvilket fundament bygger vi fremtidens psykiatri?

av Kristin Lie Romm og Sofie Aminoff



Denne kronikken ble første gang publisert i Dagens Medisin den 12.10.2021.

Diskusjonen om psykiatriens plassering i Sinsenkrysset ved byggingen av Nye Oslo universitetssykehus (OUS), bør ikke primært handle om stygt og pent, gamle murstein versus stål og betong, eller hvor penger til nye bygg skal komme fra. Den bør handle om fag. Deretter om økonomi. Hvem bygger vi for, og hva er behovet?

TENK DEG AT du mangler filter. Filter for byens lyder, filter for mennesker du møter på din vei, filter for de blinkende lysene langs veien, filter for stemmene på plassen rundt deg. Alt er like viktig, alle er like viktige. Alt er like tydelig. Det er overveldende, det er skremmende og det er utmattende, men like fullt en illustrasjon på hvordan bybildet kan fortone seg for en med psykose.

Det er gode grunner til å ønske seg nye bygg innen psykisk helsevern. Fordi vi fortjener det – både pasienter og ansatte. Når det er sagt, det er også gode grunner til å ønske seg en

grundig behovsanalyse før man lander nye løsninger. Hvilket miljø trenger vi for å tilse at bedring og rehabilitering skjer så skånsomt og effektivt som mulig?

” Evnen til å filtrere støy, ser ut til å være redusert hos personer med psykotisk lidelse

BEKYMRRINGSFULLT. Vi er bekymret for noen av de gruppene i psykisk helsevern som snakker med lavest stemme. Pasienter med psykose og bipolar lidelse utgjør den gruppen som har størst behov for døgnplasser i psykisk helsevern. De har ofte lange rehabiliteringsforløp som krever et bredt spekter av behandlingstilnærminger, inkludert fysisk aktivitet.

Symptombildet vi ofte ser hos mennesker med disse tilstandene, tilsier at plasseringen på en smal tomt i Sinsenkrysset, med trafikkmaskinen på den ene siden, hovedtrafikkåren inn på sykehusområdet på den andre siden, og en tett befolket campus som friområde, ikke er hensiktsmessig. Dette er det faglige grunner til som

synes å være ukjent for dem som har sett seg sultne på denne tomten på psykiatriens vegne.

FILTRERINGEN. I tråd med det våre pasienter forteller oss, viser forskningen innen nevrobiologi at mange pasienter med psykose har vanskelig for å bearbeide ytre stimuli. De har problemer med å filtrere i hørselsstimuli som tonehøyde, intensitet og lokalisering av lyd. Vanligvis venner vi oss til det vi kaller repetitive stimuli – som trafikkstøy – for å kunne konsentrere oss om det vi har behov for. Dette gjør at vi slipper å bli overveldet av støy i omgivelsene.

Denne evnen til filtrasjon ser ut til å være redusert hos personer med psykotisk lidelse.

SENSORISKE SVAKHETER. Videre er det vist at mange personer med psykose har visuelle vansker, som for eksempel en redusert evne til å gjenkjenne objekter basert på fragmentert visuell informasjon. Veldig enkelt; du har neppe problemer med å gjenkjenne en katt om du ser deler av en pote? Vi dekode hele tiden omgivelsen basert på fliker av informasjon. Personer med psykose bruker mer tid og energi på dette. Om det er mange visuelle stimuli, blir denne jobben spesielt slitsom.

Disse sensoriske svakhetene har vært mest studert ved schizofreni, men

mye tyder på at de også er til stede ved flere andre nevropsykiatriske sykdommer, inkludert bipolar lidelse og autisme/spektrum-lidelser. For pasientene er dette koblet til en opplevelse av stress og tretthet – fatigue.

STRESSOPPLEVELSENE. Gjennom kvalitativ forskning har vi også fått innsikt i hvordan disse personene opplever og forholder seg til eksterne stimuli i et bymiljø, og jobber aktivt for å skjerme seg fra både lyd og bilde.

Det er også demonstrert hvordan travle gatemiljøer ser ut til å øke forfølgelsesforestillinger, stemmehøring, angst, negative tanker om seg selv og negative tanker om andre. Dette gjelder både under og etter eksponering.

Videre har man funnet at stressopplevelsen kan kobles til tetthet av mennesker og bygninger, nivå av sensoriske stimuli og hindre for fri bevegelse.

TILRETTELEGGINGEN. Vi kan snakke lenge og vel om økonomi, men det ville være fint å snakke litt mer om behov for tilrettelagte arealer, spesielt for pasienter med behov for opptil flere måneders døgnoophold. Fra et faglig ståsted trenger vi bygg og arealer som kan ramme inn de funksjonene vi vet våre pasienter trenger i den mest sårbare fasen. Dette inkluderer utearealer, arealer for fysisk aktivitet og

muligheter til å skjerme seg.

Kanskje kunne man bruke litt tid på våre svenske naboers behovsanalyse vedrørende arkitektur for psykisk helse.

PENGER SPART? Noen ganger er det penger spart å tenke fag – rett og slett fordi det gjør oss bedre og mer effektive. OUS sitter på muligheter når det gjelder nybygg, gjenbruk og grøntarealer.

En del av de eksisterende arealene, som for eksempel gamle Gaustad sykehus, kan innfri behov som vil være umulige å innfri i Sinsenkrysset. Det gjelder å ikke skusle dem vekk.

Det er vanskelig å se at det faglige er rådende slik planen ser ut i dag.

Lenke til artikkelen:

<https://www.dagensmedisin.no/artikler/2021/10/12/pa-hvilket-fundament-bygger-vi-fremtidens-psykiatri/>



*Kristin Lie Romm
Leder for Regional kompetanse-
tjeneste for tidlig intervensjon ved
psykose (TIPS) Sør-Øst, Oslo univer-
sitetssykehus (OUS) og førsteamanu-
ensis ved Universitetet i Oslo*



*Sofie Aminoff
Psykologspesialist, ph.d, Regional
kompetansetjeneste for tidlig inter-
vensjon ved psykose (TIPS) Sør-Øst,
OUS*

MØTE

Slik en regnvåt kveldstund
kjenner du det er henne
en jødisk venninne de drepte
hun hvis lik de lot brenne
sammen med tusen andres.

Ram stiger lukten fra fjæren.
Fuglene klynker alt stille.
Noen ler fjernt gjennom skumring....
Stemmene klinger så mildt
som de har natt i seg.

Du vet bare at hun er her
og ser henne uten å se
og kjenner det brune blikket
legger seg kjølig som sne
over din rådløse sorg.

Og din trang til å skrike,
rase, gråte og be,
slik som en liten unge
får viljen sin gjennom ved,
alt som du smertelig gjemte,
smelter vekk under det.

Du hører den myke stemmen
slik du hørte den sist,
spørrende uten klage,
dempet og underlig trist:
Warum sollen wir nicht leiden
wenn so viel Leid ist ?

Gunvor Hofmo
fra «Jeg vil hjem til menneskene», 1946

Gunvor Hofmo (1921-1995)



Jan Erik Vold har skrevet dette etterordet i Hofmos nyeste utgave av Samlede dikt (2021).

Det er mer blest om Gunvor Hofmo når hun 30. juni 2021 skulle ha fylt 100, enn da hun døde 74 år gammel 14. oktober 1995. Hennes *Samlede dikt*, som ble gitt ut til 75-årsdagen 1996, med nytt opplag 2010, nærmer seg utsolgt. Hennes *Etterlatte dikt* fra 1997, som kom i «ny og utvidet utgave» 2012, er også ute av handelen. Begge bøkene trykkes i nyutgave til hundreårsmarkeringen 2021. Dessuten fins bindet Gunvor Hofmo *Prosa* (2018), som samler hennes noveller, skisser, prosadikt, artikler om litteratur, aviskronikker, debattinnlegg, dagboknotater samt et utvalg brev. Så nå har vi hele Hofmos forfatterskap tilgjengelig og oppdatert i tre bind.

Kunnskapen om hennes liv og virke er annerledes nå enn da hun døde – hun som valgte å leve «hemmelig», stilte ikke opp i intervjuer, deltok ikke i diktopplesninger, sluttet å diskutere litteratur i pressen etter at hennes nerveproblemer tok overhånd. *Mørkets sangerske*, som kom i forkant av Hofmo-seminaret på Flisa mars 2001, var undertegnedes bidrag til å bringe fram opplysninger – til dels

dramatiske – om denne lyrikeren vi lenge visste så lite om. Nå er den biografiske delen løftet ut som eget bind: «*Venn, jeg har våket*». *Gunvor Hofmo 1921–1995*.

Og så har vi *Ruth Maiers dagbok*, som kom i 2007, etter at tekstene var blitt tatt vare på i 65 år av Gunvor Hofmo. Dagboken er senere oversatt til tolv språk. Møtet med den jødiske flyktningen fra Wien var trolig den avgjørende enkelthendelsen i den norske dikterinnens liv. *Tvillingsjeler* heter det teaterstykket Otto Homlung gjorde for Riksteatret i 2013, om hopehavet mellom Hofmo og Maier.

Litteraturen omkring Hofmo er ikke stor, men den har vokst noe etter hennes bortgang. Tidsskriftet *Vagant* hadde et Hofmo-nummer 1/1996. Lyrikkseminaret på Flisa, viet Gunvor Hofmo, avfødte 15 artikler i antologien *En vei som skumrer mine bilder frem* (2002), der redaktøren Ole Karlsen har en bred innføring i forfatterskapet – dessuten skrev han om henne i sin *Ord og bilete. Ekfrasen i moderne norsk lyrikk* (2003). Samme år kom den første doktorgradsavhandlingen: Sissel Furuseths *Mellom stemme og skrift* (NTNU Trondheim). Psykiateren Per Vaglum har beskjeftiget seg

med Hofmo ut fra en faglig vinkling: «Psykozeprodromet i Gunvor Hofmos liv og diktning» (*Tidsskrift for Den norske legeforening* 9/2003). I Sverige gav Bo Sigrell ut studien *Att dikta sig fri från verkligheten. Tove Ditlefsen, Edith Södergran, Gunvor Hofmo* (2009). En betoning av det politiske tema gir Anemari Neple i essayet «'Og jeg reiser meg ...'. Om frigjøring, kraft og fellesskap i et oversatt dikt av Gunvor Hofmo» (*Norsk Litterær Årbok* 2018). Hun påpeker at tekstene til den «sene» Hofmo er lite omtalt. Selv tar hun for seg diktet «Angola» (1974).

Komponisten Magnar Åm har skrevet et oratorium for kor og orkester over Hofmos dikt: *Ømhetens tre* (1999), uroppført i Volda kirke, med Ragnhild Vannebo som resitator. Fins på plate med koret Vox Humana: *Tree of Tenderness* (Nordic Sound, 2012), der mange av tekstene også synges, av ulike solister. 14 dikt trykkes tospråklig i CD-heftet, engelsk versjon ved Howard Medland. Susanna Wallumrød vakte oppmerksomhet med sin CD *Jeg vil hjem til menneskene*, der hun synger 13 Hofmo-tekster til egne melodier (2011). Samme år tar Tuva Syvertsen i Valkyrien Allstars hånd om Hofmo i albumet *Ingen hverdag*. En våkenatts-messe som Christina Lindgren og Liv Kristin Holmberg holdt i Kulturkirken Jakob 2020, basert på Hofmos dikt, ble kalt *Nattens lys*.

Torstein Vegheim laget et TV-portrett: *Fra en annen virkelighet* (NRK 2008), som også gjør bruk av Gunvor Hofmos innlesninger for Danmarks Radio 1955. Disse opptakene fins på den CD som følger med undertegnede bok *Fem stemmer* (2010). Vegheims dokumentar ligger på YouTube, som også har mange andre innslag om Gunvor Hofmo.

*

I det nye årtusen er det kommet flere diktoversettelser, senest på fransk *Tout de la nuit est sans nom* (2010, ved Pierre Grouix/Grete Kleppen) og på spansk: *La realidad misma* (2011, ved Roberto Mascaró) – samt utvalg på slovakisk ved Ivan Čičmanec og på serbokroatisk ved Munib Delalic. Et svensk utvalg kom i 2018: *Jag glömmer ingen*, ved Eva Runefelt og Staffan Söderblom – fra før fantes *Verkligheten själv* (1983, ved Christer Eriksson). Det skotske tidsskriftet *Lines Review* 55/56 brakte «Twenty-three Poems» av Hofmo i 1976, oversatt av Tania Christensen.

Hjemlandets rangering av forfatterinnen har endret seg med årene. Blant over et kvarthundre kapitler i dobbeltutgivelsen *Den norske litterære kanon* (2007, 2009) fins fem om kvinner: prosaistene Collett, Skram, Undset, Sandel – og én lyriker: Hofmo. Dette i motsetning til to tiår tidligere, da ingen av de tyve forfatteromtalene i *Norsk*

kvinnelitteraturhistorie I–III (1989–90), fra Dorotea Engelbretsdatter til Cecilie Løveid, var viet Gunvor Hofmo.

Den innlesning Hofmo gjorde i Danmarks Radio 1955 har en spesiell forhistorie. Hun var rømt fra Gaustad sykehus under en jule- og nyttårspermisjon, ved å ta fly til København, der hun hadde litterære venner som gav henne omsorg og et sted å bo. Hun har en rettssak hengende over seg, idet hun ubetenksomt var kommet til å true sykehusets psykiater på livet. En domfellelse kunne bli skjebnesvanger, ved mulig «sikring» på ubestemt tid. Forfatterforeningen mobiliserte sine sterkeste navn til Hofmos forsvar: formannen Hans Heiberg og dikteren Tarjei Vesaas. Saken skulle vært oppe i desember, men var blitt utsatt til på nyåret.

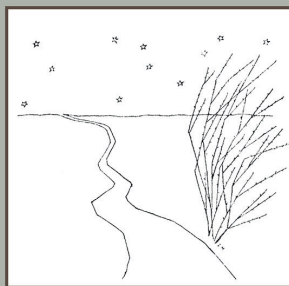
Det settes lite inn på å oppspore pasienten. Den kvinnelige psykiateren overveier å trekke sin klage. Vesaas skriver i sin 7de sans: «Saka utsett. Vart ikkje meir av.» Men dette kunne ikke *hun* vite, som var på rømmen i København.

Det er vennene som får i stand et kvarters program for dansk radio 13. mars 1955. De elleve diktene Hofmo leser får rosende omtale i *Politiken* av den strenge Kai Friis Møller, som i «den norske kvindelige lyriker» møtte hva han kaller «en aldeles uforstilt poetisk personlighed». Hofmos innlesninger i

Danmark var lenge ukjente i Norge. Nå er de kjøpt inn av NRK. Norsk radios konsulenter hadde rådet Hofmo til ikke å lese opp diktene selv, for det lød så monotont og slurvete artikulert, anså man.

Jan Erik Vold

Gunvor Hofmo Samlede dikt



 GYLDENDAL



FRA EN ANNEN VIRKELIGHET...

Syk blir en av ropet om virkelighet.
Altfor nær var jeg tingene,
slik at jeg brant meg igjennom
og står på den andre siden av dem,
der lyset ikke er skilt fra mørket,
der ingen grenser er satt,
bare en stillhet som kaster meg ut i universet av ensomhet,
å av uhelbredelig ensomhet.
Se, jeg svaler min hånd i kjølig gress:
Det er vel virkelighet,
det er vel virkelighet nok for dine øyne,
men jeg er på den andre siden
hvor gresstrå er kimende klokke av sorg og bitter forventning.

Jeg holder et menneskes hånd,
ser inn i et menneskes øyne,
men jeg er på den andre siden
der mennesket er en tåke av ensomhet og angst.
Å, om jeg var en sten
som kunne rumme denne tomhetens tyngde,
om jeg var en stjerne
som kunne drikke denne tomhetens smerte,
men jeg er et menneske kastet ut i grenselandet,
og stillheten hører jeg bruse,
stillheten hører jeg rope
fra dypere verdener enn denne.

Gunvor Hofmo
fra «En annen virkelighet», 1948

Sorgen vokser til en katedral

av Jan Erik Vold



Dette kapittelet er hentet fra den ferske biografien «Venn, jeg har våket», Gyldendal (2021).

Den store, mørke erfaring i Gunvor Hofmos liv var tapet av Ruth Maier. Dette er et tema hun åpent legger fram i sine dikt, som vi vet, fra første samling av. Vi har hennes nakne ord på det, i det kjente diktet fra 1953: «Og siden har trærne sørget/og siden har Døden trukket/min kropp og sjel og stemme/ut i fortvilelsens sjø!»

Og vi har brorens ord, i et intervju fra 1971: «Gunvor Hofmo har i mange år vært sinnslidende. Noe av grunnen er sjokket etter at hun fikk vite at hennes jødiske venninne Ruth Maier under krigen var havnet i gasskammeret. Gunvor Hofmo visste at venninnen ble sendt til Auschwitz, men hun klamret seg hele tiden til håpet at hun skulle se Ruth Maier igjen etter krigen.»

Etter krigen vendte en gruppe på fem overlevende jøder tilbake til Oslo 4. juni 1945. De kom med «Holger Danske» fra København, der de hadde ligget til medisinsk observasjon, etter befrielsen fra Buchenwald ved de alliertes innmarsj. I mai måned hadde de fortalt dansk presse om

jødernes skjebne. Det var således rundt månedsskiftet mai/juni 1945 at man i Norge fikk den sluttgyldige beskjed om hvordan det var gått med jødene som ble deportert til Tyskland.

Vi vet at Ruth Maier under overfarten med «Donau» klarte å smugle ut et brev (som ikke er gjenfunnet) til Gunvor Hofmo, som både var en avskjed og et testamente. Dette brev la Gunvor ved en henvendelse høsten 1945 til Ruths vertskapsfar på Lillestrøm, der hun spurte etter adressen til Ruths mor. Arne Strøm svarer i brev 2.11.1945 at han via det internasjonale Røde Kors har søkt kontakt med Irma Maier, foreløpig uten å lykkes. «Tror ikke vi kan gjøre annet enn vente til postgangen blir mere normal og allting mere oversiktlig. Jeg skal gi Dem beskjed, så snart jeg hører noe.»

Det er «langt ut i året 1946» at Arne Strøm får kontakt med familien Maier, via et brev fra Ruths søster i England. Judith skriver «at Ruths skjebne var gått så sterkt inn på hennes mor at de ikke engang innen familien turde nevne Ruths navn så hun hørte det». I London samme høst møtte Arne Strøm fru Irma Maier, sammen med

den yngre datteren. Moren var da så tyngt av hva som var skjedd den eldre, at det var «vanskelig å føre en sammenhengende samtale».

I et brev desember 1946 foreslår Arne Strøm overfor Gunvor Hofmo at hun og Karen Schou kommer ut til Lillestrøm. «Det kunne være litt å snakke om og dessuten ville fru Maier og Judith ikke ha tilsendt noe av det vi har etter Ruth, bortsett fra bøkene. De sa det samme som Ruth selv i det siste brevet sitt, at De måtte beholde alt det De ønsket å ha etter henne.»

Gunvor Hofmo siterer fra Ruths avskjedsbrev, når hun i mai 1947 skriver til Judith, for å fortelle om søsterens skjebne i Norge, om sitt vennskap med henne, om hvilket sterkt inntrykk denne landsfordrevne gjorde på alle hun møtte.

Til slutt om deportasjonen:

I november 1942 ble hun sendt avsted sammen med de andre jødene i Norge. Det var på en torsdag, jeg husker det altfor vel. Hun var meget rolig. Det virket på meg som om hun hadde tatt sin avgjørelse: Jeg må være sammen med jødene. Og hun skrev i sitt siste brev, mens de fremdeles var ute på havet: Jeg tror det er like godt det er kommet til dette. Hvorfor skal ikke vi lide når det er så mye lidelse til? Bekymre deg ikke om meg. Jeg ville kanskje ikke bytte med deg.

Disse ordene, så fulle av karakteristisk,

vakker modenhet har fulgt meg i alle år som et lys.

I januar 1948 sender Arne Strøm «3 kasser bøker med en samlet vekt av ca. 150 kg.» til Ruth Maiers søster i England. Det øvrige som er igjen – det kan være dagbøker, akvareller, fotoalbum – sender han til Gunvor Hofmo i mars 1948: «Jeg innser at hennes opptegnelser har en annen og større verdi for Dem enn for noen annen og at det deri ligger en rett for Dem å få dem.» Dog med det forbehold at dette måtte også Judith kunne få ta del av, om hun skulle ønske det.

Ruth Maier førte dagbok, relativt kontinuerlig, fra våren 1933 av (da hun var tolv). Mange av disse er bevart. Dagbøkene fra de siste årene før krigen tok hun med seg, da hun reiste fra Wien til Lillestrøm i januar 1939. Fra tiden i Norge er to bind bevart. Det siste av disse er en tykk (340 siders) linjert skrivebok i forstørret A5-format. Boken var fullskrevet og dekker tiden fra tidlig januar 1941 til tidlig november 1942.

I Paris høsten 1947 arbeider Gunvor Hofmo på sin artikkel om Ruth Maier, med utdrag fra dagboken. Det bør innebære at siste bind av Ruths dagbøker har fulgt henne til Seinebyen. Om de øvrige bindene sier hun i et brev: «Synd at Strøm først i 1948 sendte dem til meg, etter at jeg hadde oversatt og offentliggjort fra den siste

som jeg har hatt helt siden Ruth ble tatt.»

Gunvor Hofmos presentasjon av Ruth Maier kommer på trykk i *Vinduet* 2/1948. Store deler av materialet, især utdraget fra dagbøkene, gjengis dessuten høsten 1948 i *Nordisk Tidende*, den norskspråklige dagsavisen i Brooklyn. I norsk presse har Erling Hofmo funnet en eneste kommentar til denne viktige Hofmo-teksten: «Heftets verdifulleste bidrag er etter undertegneds mening Gunvor Hofmos stillferdige artikkel som handler om den unge jødiske forfatterinnen Ruth Maier som endte i gasskammer. Hun oversetter noen sider av den døde dagbok og gjør det klart for alle hva vi har mistet» (*Verdens Gang* 22.3.1948, signatur Kentaur, som er Odd Eidem). Dette er et signal som ikke ble fulgt opp i forskningen omkring Gunvor Hofmo, hverken i hovedoppgaver eller i litterære skrifter. Heller ikke de mange avisanmeldelser av Hofmos diktsamlinger tar opp Ruth Maier som Hofmos konkrete «sorgeobjekt». Også tidsskriftet *Vagant* overså denne teksten i sitt temanummer om Gunvor Hofmo 1/1996. Det er som om broren Thorolf Hofmo bryter en lang litterær taushet, når han i 1971 sier navnet på og betoner betydningen av den myrdede jødiske venninnen.

Er dette verdt å dvele ved?

Antagelig, for Hofmo selv gjorde sitt beste for å dele kunnskapen om Ruth Maier med andre. Men mislyktes. Resultatet var at sorgen over Ruth var noe hun måtte bære alene. Denne byrde synes medvirkende til hennes psykiske sammenbrudd forsommeren 1953, med påfølgende hospitalisering over en periode på 22 år, om enn med avbrudd.

Det er 1953–54–55 som blir de dramatiske årene i dikterinnens liv, hennes oppbrudd fra ungdommen, hennes inngang til sykdommen. Hofmos energi vendes, fra det utadvendt agerende til det innadvendt grublende. Hun slutter å delta i den offentlige debatt, hun slutter å reise, hun slutter å ha med folk utenfor familien å gjøre. Hun isolerer seg, hun skriver dikt så lenge den indre flamme er til stede. Når den slukner, tier også diktene. Hennes skrift er taus fra 1955 til 1971 – det gjelder bokutgivelser, det gjelder (nesten uinnskrenket) avis-tekster og andre bidrag.

For å formidle historien om Gunvor Hofmos sammenbrudd har vi, foruten sykejournalen, særlig én viktig skriftkilde å bygge på: brevvekslingen mellom dikterinnen og hennes på forlaget betrodde mann Sigmund Moren, forlagssekretær i Gyldendal.

Av de ytre omstendigheter omkring Gunvor Hofmos liv skal vi vite, at i september 1949 flytter familien

(lenge etterlengtet) fra Claus Riis gate 7 til det nybygde OBOS-feltet ved Simensbråten (= Lille Ekeberg) på høyplatået øst for byens sentrum. Der får de en moderne 3-roms leilighet, adresse Blokk 42 A, oppgang B, Lille Ekeberg, Oslo – som blir om-døpt til Vårsvingen 3, når de nyanlagte gatene får egne navn senhøstes 1952. Fem år senere, i august 1957, flytter de fra denne leilighet i første etasje til en næreliggende i tredje (og øverste), adresse Enoks vei 9, som enn i dag tilhører familien.

I kortere perioder under årene 1949 til 1952 har Gunvor Hofmo adresse felles med Astrid Tollefsen, Sarsgata 31 E, annen etasje – en mindre blokk-leilighet ved Ola Narr-området på Tøyen. Fra mai 1951 bor Hofmo og Tollefsen sammen i et lite hus utenfor Tvedestrand på Sørlandet, stedet er Gjerdalen i Flosta kommune, post-adressen er Staubø. Selve huset, på halvannen etasje, inneklemt mellom bergknauser og overgrodde frukt-trær, har Hofmo fått leie via en ungdomsvenninne som har bosatt seg på stedet. Eiendommen heter Ura. Det ligger heier innover mot land. Havet er nær.

Om den givende tiden i dette sparske hus forteller Hofmo i «Vårbrev fra Sørlandet» som *Dagbladet* trykker i april 1952, der ikke minst omsorgen for katten Mascot blir viet plass. Brevene til Tarjei Vesaas forteller om

trivsel og produktivitet de to skriver-sker imellom. Hofmos dikt kommer på trykk i *Dagbladet*, en håndfull noveller sendes til tidsskrift og ukeblad. Og det er her Gunvor Hofmos tredje diktsamling gjøres ferdig: *Blinde nattegaler*, som kom høsten 1951.

Arendalavisen *Agderposten* besøker Hofmo og Tollefsen i «det hundre år gamle hus» i Gjerdalen. Og signatur B.S. blir vel tatt imot: «Inne var det varmt og hjemmekoselig og kaffebordet sto dekket og ventet på meg.» Stillhet og arbeidsro, billig å bo er damenes argumenter, postbudet Hagbart deres beste venn: «Han er deres forbindelsesledd med utenverdenen og de kan se på lang lei om han bringer anvisninger eller banco-brev, for da lyser ansiktet hans som en sol.»

Stemningen i stua beskrives ytterligere i et brev til Tarjei Vesaas høsten 1951: «Og inne har en ting en er glad i, noen få bøker, reproduksjoner av Nikolai Astrup og Rodin på veggene, noen Paristing: en kopi av et deilig kvinnehode jeg dessverre ikke aner hvem som har laget, en vase, madonna, etc.»

Tolv måneder senere har Gunvor eget arbeidsrom på kvisten:

Og nå har jeg fått innredet loftsværelset til arbeidsrom. Tapetsert og fått skrivebord og reol, et deilig lite kvistværelse er det. Du tror kanskje jeg er doven, men det er jeg

ikke, Tarjei. Jeg skriver mye, selv om det ikke er noe å trykke ennå. Og jeg skal leve og arbeide i mange år ennå, gudskjelov og takk, uansett tåpelige rykter. Ikke skal jeg holde opp å skrive dikt så lenge det fins pust i meg, selv om jeg forsøker meg også på andre uttryksmåter.

Og Astrid vil nok heller ikke sette noe punktum for *sine* dikt. Hva er det disse idiotiske kritikerne skriver sånt for. Hun er jo i virkeligheten svært ung og uprøvet av livet, og har utviklingsmulighetene i behold. I det hele tatt stiller folk tingene på hodet, ser det ut for. Men dem om det. Alt blir engang klart.

Det siste siterte avsnittet av ovenstående brev fra Hofmo til Vesaas 5.11.1952 henspiller på en anmeldelse Paal Brekke nylig hadde i *Dagbladet* av Astrid Tollefsens nye diktsamling *Sang ved veikrysset*. I omtalen av titteldiktet, som anmelderen setter meget høyt, hevder han at teksten liksom går videre: «Først i det neste diktet er det som et punktum, smerten får ansikt og blir personlig. 'Gatene, gatene ...' heter det. [...] Det er det siste diktet i samlingen, og som et dobbelt punktum. Astrid Tollefsen har vendt tilbake til sitt hovedmotiv: det enkelte menneskes håpløse ensomhet i massen.»

Antagelig har Gunvor Hofmo fra Staubø sendt et bistert brev til Paal Brekke, som han møter på direkten, i og med at hans svar fra Oslo er datert og poststempelt 14.10.1952, samme

dag som anmeldelsen stod å lese. *Dagbladets* kritiker har oppfattet titteldiktet som utsagt av en eldre kvinne, «hun som sier: Forlat oss, men skrittene dine vil synge i natten...» – og at diktet handler om denne talendes oppbrudd fra en yngre, hun med de syngende skritt: «Og vi aner konturene av henne, den andre, den unge som skal gå videre.»

I sitt brev til Hofmo forsvarer Paal Brekke seg: «Jeg påstår ikke med et ord at denne talende er Astrid Tollefsen personlig, eller privat så å si.» Og hva gjelder den unge som skal gå videre: «Hvorfor tror De jeg sikter akkurat til Dem med de ordene? Er det Dem da? De må jo vite mye bedre hva grunnlaget kan være for en slik privat sluttledning, enn jeg som faktisk aldri har truffet noen av dere.»

Det er trolig at Paal Brekke kjente til at de to dikterinnene bodde sammen på Sørlandet, så snevert poetmiljøet var i Norge på den tiden. Muligens har han sett dypere i slutttdiktene i Tollefsens samling enn Gunvor Hofmo ville finne seg i. En leser i dag skal kunne ane at Paal Brekkes intuisjon brakte ham inn til kjernen av Tollefsens dikt.

Det interessante er Gunvor Hofmos temperamentsfulle brev (som er gått tapt) – og Paal Brekkes nitide svar: «Jeg kan ikke riktig forstå alle beskyldningene Deres.» Dette viser

hvilken respekt Hofmo nøt – og hvor ublu hun kunne være i sine «beskyldninger» mot andre. Hofmos brev til Vesaas viser at hun har direkte feillett Paal Brekke. Følte hun seg ille berørt, nettopp fordi det fantes et ubehagelig klarsyn i hva denne ledende kritiker skrev? Dertil kommer dette merkelige tidsperspektivet i at hun den yngre ser den 24 år eldre Tollefsen som «svært ung og uprøvet av livet».

Hofmos angrep på Brekke er ikke den eneste gang hun gyver løs på etablerte kritikere. En heftig reaksjon mot Carl Frederik Prytz er dokumentert i to brev fra 1951. Noe lignende fant sted et kvartsekel senere mot Odd Solumsmoen, som skulle redigere et Hofmo-utvalg for Den norske Bokklubben. Felles for Brekke, Prytz og Solumsmoen er at de alle tilhører Hofmos varmeste talsmenn.

*

Vi skriver senhøsten 1952. Fire måneder senere er det gått troll i Brekkes ord. Gunvor Hofmo skriver til Sigmund Moren 19.3.1953:

Ellers står nervene mine på høykant om dagen. Det går absolutt ikke med A.T. og meg herute lenger. Det var opprinnelig jeg som leide dette huset gjennom en skolekamerat, for å skrive ferdig *Blinde nattergaler*. Og dessuten er jeg glad i og avhengig av natur, skjønt jeg er født og oppvokst på Oslo østkant. Men nå har hun overtatt

dette også akkurat som hun overtar kat-ten Mascot som også er min, og mine dikt, mine tanker, meg selv. 2 minutter etter at jeg har sagt en ting, gjentar hun dem og tror at det er hun som har sagt dem. Det kunne enda gå. Men nå forlanger jeg å få være i fred for å skrive. Jeg forlanger å ha det jeg skriver i fred, jeg orker ikke disse plagiatene hennes lenger. Hadde hun enda hatt større talent enn meg. Men det hjelper ikke at dere syns jeg er hovmodig: jeg betrakter henne for å ha adskillig svakere talent enn meg selv, ja enn de fleste forresten. Forsøker hun seg på det vanskeligste av alt: sentrallyrikk, faller hun loddrett igjennom. Hun er omtrent blottet for billeddannende evne også. De få bildene hun bruker har hun for det meste stjålet fra meg. Bare et lite eksempel: «Hjertet vokser til en katedral.» I mitt dikt, uttrykt og uferdig, heter det: «Sorgen vokser til en katedral.» Men hun har jo sitt område hvor hun ikke tar fra meg, og det er gatellyrikken. Der er hun god. Nå har hun solgt leiligheten sin også, bare for å ha det taket på meg selvfølgelig, at hun ikke har noe annet sted enn her. Og så har hun arvet noen tusen, så nå har hun jo råd til å reise. Jeg har ikke et rødt øre, jeg er nødt til å bli her og skrive bare av den grunn. Hun sier at jeg ikke kan bo her alene, at jeg er mørkredd, og det er sant, at jeg er redd om natten. Men jeg vil heller forsøke det. Jeg kunne jo skrive om natten og sove om dagen. Det at hun har stelt mat for meg spiller mindre rolle, hun er altfor opptatt av mat. Jeg skulle nok ta det adskillig mer lettvint, og slippe å høre sutring over at hun må stelle mat, samtidig

som hun avslår min hjelp. Går det ikke får jeg heller ta med meg Mascot hjem til Lille Ekeberg noen måneder. Men det er forresten en skam hvis det ikke skulle gå.

Sigmund Moren, syns De jeg er slem som sier dette, syns De at jeg overdri- ver? Bare si rett ut hva De syns. Men hva skal jeg gjøre? Og hva skal Astrid gjøre? Jeg mener hun har plikt på seg til å reise. Samtidig gruer jeg for å være alene. Og jeg hverken vil eller kan kaste henne ut herfra, det må være helt frivillig fra hennes side, ellers kom jeg til å bli ødelagt av samvittighetsnag.

Ja, De syns nok det er rart av meg å skrive dette til Dem. Men jeg kan ikke lenger, og hvem skal jeg skrive til? De har jo også fått lese Ruths dagbok. Kan De ikke forsøke å svare meg på dette, ja jeg vet det er pinlig for Dem, men likevel?

Det har vært gnisninger i forholdet mellom Hofmo og Tollefsen, som kan påvises allerede i brevene dem imellom fra Gunvors tid i Paris. «Det er blitt en lett aggressiv tone mellom oss – syns du ikke?» føyer Hofmo til som et PS i brev 17.12.1947. «Det er kanskje best vi ikke møtes på en stund hvis du skal begynne med urimeligheter igjen,» skriver Tollefsen i et brev til København 3.3.1949. En «temmelig anstrengende utenlandstur, sammen med A.T.» er Gunvors karakteristikk av turen til Amsterdam-London-Paris september 1952, i brevet til Tarjei Vesaas 5.11.1952.

Til ovenstående brev 19.3.1953 svarer Sigmund Moren et par dager senere, klokt og kort, der essensen er: «Det er ikkje første gongen De nemner for meg problem og vanskar mellom Dykk og A.T. [...] Men å gi råd i denne saka tør eg ikkje. [...] Bruk ein fin kirurgkniv og skjer varsamt tvert av!»

Hofmo svarer 26.3.1953:

Men som det nå er, så må jeg gjøre vold på meg selv, fornekte inspirasjonen. Eller jeg må snike meg til å skrive mine egne dikt, og si at jeg holder på med noe annet. For jeg vil ikke lenger underholde henne med meg. Jeg har gjort det for lenge, og jeg har fått merke tilbunns denne grad- vise tilsniking av min identitet, den holder også faktisk på å oppløse den. Det er som trådene langsomt klippes over til min egen fortid, til det som var meg og bare meg.

Og hun ramser opp en del ting hun har vært utsatt for i det siste, som hun mener danner et mønster:

Igår fikk jeg et godt dikt tilbake fra V.G., med et høflig avslag, titulert som fru. Jeg har fått noen andre brev også, med frue- titel. Under kringkastingens opplesning ifjor i desember, var det nøling med beta- ling av reise fram og tilbake, enda det ut- trykkelig var blitt lovet i brevet som jeg fikk. [...] Bagateller, men bagateller som føyer seg sammen i det lange løp til et misten- kelig mønster. Hva er dette for noe? Ingen stiller meg spørsmål, og jeg er følgelig

avskåret fra å svare. [...] Og det må også bety noe, at De nå for noen uker siden spurte meg om fødselsår og dato, enda De visste det. Hva er dette for noe, alt sammen? Er det faktisk min identitet det er tvil om, nei det kan det ikke være, det ville være for latterlig! Ja, jeg må le, enda så nedfor jeg er.

Hofmo ber så Sigmund Moren (eller f.eks. en hederlig mann som Ragnvald Skrede) hente hennes permer med ungdomsdikt i familiens bopel på Lille Ekeberg, som for å bekrefte at Gunvor Hofmo er Gunvor Hofmo, med det argument at «ihvertfall er det *meg* fra 16-årsalderen. Jeg vil få lov til å påvise min egen tråd, takk. [...] jeg tror De skal kunne kjenne meg igjen».

Dette brevet tar det Moren en måned å besvare, med forsikringer om at bagatellene som Hofmo nevner bare er bagateller. «Men det som *ikkje* hender er at eg eller Skrede går opp i Vårsvingen 3 for å konstatere Gunvor Hofmos identitet. [...] Kjære Dykk, skruv dette tullet bort!» avslutter han sitt brev 29.4.1953.

Oppløsningen av krisen i huset med de to dikterinner skjer ved at Gunvor Hofmo får Inger Hagerup til å reise ned til dem «som en slags oppmann. Inger Hagerup hadde nok forsøkt å skifte sol og vind, men det var etter oppgjøret under dette besøket at Astrid Tollefsen dro til Paris». Dette skjer i slutten av april. Fra Paris drar

så Tollefsen til slektninger i Bergen. I slutten av juni er hun tilbake på Staubø igjen og blir der over sommeren.

Vi kan la Inger Hagerup skildre konfrontasjonen, ved det brev hun skrev til Gunvor Hofmo 10.5.1953 – her et utdrag:

Jeg for min del var bare opptatt av en ting nede hos dere – nemlig gjøre mitt til at A. kom seg vekk fortere enn fort. Noen dommer har jeg (og hadde jeg) ikke det ringeste lyst til å være. [...] Jeg er aldeles sikker på at du hadde rett i grunntanken av det du sa, *men* – det var noen detaljer som jeg tror jeg kan sverge på var gale. [...] Og så var det en bestemt ting som gjorde at jeg – ikke akkurat snakket A. etter munnen, men prøvde å holde litt igjen. Du foretok nemlig i ditt meget berettigede raseri en karakteranalyse av henne, som du sikkert ikke hadde gjort for første gang. Den var riktig, men jenta var kjørt ned på kryss og tvers og nå visste hun jo dette. Skulle så jeg komme etterpå og sette nok et ettertrykkelig hæljern i ansiktet på henne? [...] jeg stod jo utenfor alle affektene, Gunvor! Og det eneste jeg så var at du er den sterkeste, og det gir jeg meg ikke på. Du har det talentet som hun forgyves har prøvd å stjele fra deg, og som hun aldri klarer å få tak i. Den sterkeste er jo den som kan føle lykke og ulykke i fullt mål – det får ikke hjelpe om dette låter banalt. [...] Nåja, resultatet er iallfall som det skulle være. Nå går det sikkert an å puste på Georgiaheia.

I begynnelsen av mai får Gunvor Hofmo et treårig stipend fra Den norske Forfatterforening på 3 x 3000 kroner. En stor produktivitet kommer over henne, der hun sitter uforstyrret i huset på Sørlandet og kan vie all kraft til sin diktning. Hun skriver et brev av lettelse til Sigmund Moren 19.5.1953 – her et utdrag:

Nå er jeg ihvertfall alene, og det er nesten ikke til å tro. I tre uker allerede, har Mascot og jeg fått være alene. Men jeg innrømmer, at i begynnelsen var det litt vanskelig om natten, men det går det også. Heller det, enn det umulige som var. Og nå får jeg ihvertfall arbeidet, jeg har skrevet blant annet 14 nye dikt på de tre ukene, ikke alle like gode, riktignok. Men bare det å få skrive. Jeg har en følelse av at jeg må skynde meg, hva det nå kommer av. Kanskje er jeg redd hun skal komme igjen, jeg vet ikke. [...] Nå regner det, og av den grunn er Mascot fornærmet på meg. Sånn er det. En kan lære mye av katter. Ha det godt!

*

Vi må tilbake til Ruth Maier og hennes dagbok, som Gunvor Hofmo bærer som en blomst i sitt hjerte, en blomst hun ville dele med andre.

Gunvor reiser inn til hovedstaden for radioens store lyrikerparade 19.12.1952. Julen feirer hun med familien på Simensbråten. Årets nest siste dag reiser hun med morgentoget

tilbake til Sørlandet, medbringende «4 kartonger bøker, 2 malerier, tebordet, skrivemaskin og ryggsekken» ifølge dagboken til Erling Hofmo, som hjelper datteren ned på Vestbanen i drosje.

Faren noterer for nyttårsaften 1952: «Mye snø. På Gyldendal og leverte i resepsjonen en pakke fra Gunvor til sekretær Sigmund Moren (Ruth Maiers etterlatte dagbøker) og på posten og sendte en pakke til England for Gunvor, porto 0,70. Det var etterlatte notater og tegninger fra Ruth til hennes gifte søster.» Sendingen til England kommer noen uker senere i retur, noterer Erling Hofmo 18.1.1953 – trolig på grunn av feilaktig adresse.

Det finnes flere brev fram og tilbake mellom datter og far de første månedene 1953, der Gunvor vil ha forseglet sine permer med ungdomsdikt og andre papirer. «Ikke noe skal fjernes fra pakken, hverken brev eller skrivebøkene som nesten er det viktigste, og den må absolutt være lakkert igjen, så ingen kan gå og stirre i papirene.» Erling noterer at han 15.4.1953 sender henne disse tingene («vekt 3 kg.») i en egen forsendelse til Sørlandet.

Rimelig er å anta, at det er sin fortid Gunvor Hofmo prøver å gjennomlyse på denne tiden, der forholdet til Ruth Maier står sentralt. Hun har begynt å sende inn dikt til *Dagbladet*, den avisen som ellers har trykt prosa av henne de senere årene. Et dikt fra den ladede

våren 1953 får tittelen «Spørsmål til en død» når det, med enkelte mindre justeringer, kommer i bok året etter. Originalversjonen, trykt i *Dagbladet* 4.4.1953, lyder slik:

STJERNER OG EN DØD

Stjerner ikveld,
nære som *du* skulle se dem!
Gjennom en vårmørk krone
isner et spørsmål frem:

Min verden er vergeløst mørke
under en dødsklar ild!
Men hva veier *det* for en stjerne,
hva veier det for deg, døde,
som hører et annet spill

enn det som mitt hjerte skriker
sammen med natt-tomme trær:
løgnerne vokser, stormer,
vet du hvor sverdet er?!

Sverdet, i denne sammenheng, bør bety det rettferdighetens våpen som må tas i bruk, mot løgnerne som vokser i antall, mot løgneren som vokser i størrelse. «Gi meg et sverd, Kristus, / til å reise dem som falt,» heter det i en etterlatt tekst fra 1954. «Har ikke funnet sverdet! / roper en mørk morgen,» i en tekst skrevet året etterpå, den som slutter «Eggen er kvasset mot bildet / av Mennesket!».

Sverd mot løgn er det bilde Hofmo fremmaner, en kampholdning, en forsvarsakt. «Du måtte värja ditt liv,»

hadde den svenske poeten Karl Vennberg skrevet noen år tidligere. Det er selve menneskeverdet som står på spill. Et av Gunvor Hofmos konkrete bidrag blir kampen for Ruth Maiers gjenopprettelse, hun som var offer for den ytterste fornedrelse.

Allerede annen nyttårsdag skriver Hofmo til Moren på Gyldendal og spør om han har fått dagbøkene til Ruth. Bindene det dreier seg om er fem, som dekker periodene nov. 1936–april 1937; april–juli 1937; sept.–des. 1938; april–juli 1940; jan. 1941–nov. 1942. Hun understreker at ingen uvedkommende må få lese bøkene, og at det siste bindet «må eventuelt bare *en*, og det en meget taktfull og diskret person også, få lese igjennom».

I neste brev 14.1.1953 utvider hun mandatet: «Jeg er kommet til det at har jeg sagt a, kan jeg like gjerne si b. Hvilket betyr at De kan få lese den siste boken til Ruth Maier også. [...] Jeg kan gjøre det fordi det på en måte ikke angår meg lenger, jeg er blitt voksen siden da, det er jo også 12 år siden, 12 viktige år. Det som er om å gjøre er om Ruths papirer, fraskrellet det meste av det private, er verdifulle nok til å utgis.»

Sigmund Moren svarer 26.2.1953, etter at han har lest Ruth Maiers dagbøker:

Det var ei gripande oppleving [...] som bodskap frå eit levande stakkars menneske og som dokument. Men eg kan ikkje forstå at det kan bli tale om å gi dagbøkene ut, iallfall ikkje no, i den form dei er. [...] Som dokument i jødesaka er ikkje desse dagbøkene merkelege [...] Eg har i manuskript lesi fleire personlege vitnemål som har hatt mykje meir stoff i den forstand. Som kunstverk kan eg ikkje sjå dagbøkene, enda Ruth Maier visseleg hadde kunstnarlege evner.

Det sentrale og det mest interessante i dagbøkene er tilhøvet mellom Ruth Maier og Gunvor Hofmo. Gunvor Hofmo er inspirasjonen, og utan henne ville ikkje dagbøkene ha vorte skrivne. Det er det unge, unge bildet av Gunvor Hofmo – og hennar verknad på arme, einslege Ruth Maier – som er det verkeleg verdifulle her. Og når litteraturgranskarane om nokre år skal biografere Gunvor Hofmo, da vil Ruth Maiers dagbøker vera av umissande verdi. Og da må dagbøkene vera tilgjengelege.

Sigmund Moren avslutter sitt brev: «Kva vil De så at eg skal gjera med dagbøkene? Skal eg sende dei, eller skal eg forsegle dei påny og legge dei i jernskapet her i huset til De kjem og hentar dei?»

Gunvor Hofmo skriver «i all hast» 7.3.1953 at «nå må jeg bare be Dem forsegle Ruths dagbøker og låse dem inn i jernskapet. De må for alt i verden ikke sende dem herut sålenge jeg bor sammen med den lure reven som tar all verden ved nesen. Det er nok når

hun har stjålet av mine ting gjennom en årrekke, om hun ikke også skal forsyne seg av Ruth».

I et lengre brev 16.3.1953 imøtegår Gunvor Hofmo en del av Sigmund Morens argumenter og sier at hun anså Ruth «som menneske for noe helt annet enn en 'arm stakkar'». Men hun aksepterer hans avgjørelse som forlagsmann på Gyldendals vegne, om enn under protest.

Hennes konklusjon er: «Ruth Maier har familie i England. Jeg skal forsøke å oppspore adressen, og så kan De sende hennes dagbøker dit. Skulle jeg skrive om Ruth, behøvde jeg ikke å bygge på hennes optegnelser. Som jeg sa Dem var vi en slags tvillingsjeler, men det betyr ikke at vi i visse ting var forskjellige, og at våre interesser og anlegg gikk i forskjellig retning. Likevel var den åndelige holdning til livet lik, noe elementært-menneskelig.»

Og hun følger opp med et brev 19.3.1953, som respons på et «forsvarsbrev» fra Moren to dager tidligere:

Og *det* at den siste boken delvis var inspirert av meg, som De sier, hva så? Det var jo Ruths meget selvstendige personlighet som reagerte, hun hadde jo sine egne øyne, sine egne ører. Og hun var begavet, hun hadde en virkelig kunstners sjel. Og hun var ung og enestående *ærlig*. Kom ikke og si at et sånt vitnesbyrd ikke

adskiller seg fra mye annet De har lest. For i de årene som har gått siden hun ble drept 22 år gammel, i disse 10 årene har nesten hvert menneske jeg har møtt overbevist meg om Ruths forskjellighet fra andre.

Her forlater Hofmo tema Maier i sitt brev – og fortsetter på tema Tollefsen, tidligere utførlig sitert. Gunvor Hofmo kan ha luftet planene med Ruth Maiers dagbok med andre, for i et brev 10.2.1953 føyer Inger Hagerup til som et PS: «Har du tenkt mer på den tyske dagboken?»

*

Vi husker Hofmos bilde: «Sorgen vokser til en katedral.»

Sorgen var der hele tiden. Hun som bar den, ville dele den med andre. Dette ble henne nektet. Derfor vokste den, vokste til skjønnhet – lik en katedral. Vokste til en uhåndterlig størrelse – lik en katedral. Katedralen styrtet. Ordene ble liggende i stumhetens grus, i seksten år.

Eller: Sorgen ble delt med andre, men via et kodet språk, fordekt. Det var få som tok til seg at diktet handlet om sorgen over den jødiske venninnen. Få gikk sorgen i møte med handlinger som kunne ha hjulpet den sørgende. Tarjei Vesaas var kanskje den som kom nærmest:

«Det er vondt å høyre at du har det slik i augneblinken – men eg har lik som fast i meg at det fort vil rette seg. Tenk ikkje for mykje på dei strålane og dei røystene – dei er snart borte,» skriver han høsten 1953, og besøker henne oppe på Simensbråten, dit hun har invitert ham.

Et kjent dikt av Hofmo er det som heter «Alle ser på denne rosen». Forfatterinnen har selv lest det i radio. Liv Dommersnes har det som en av sine favoritter. Man kunne høre det i en programpost som Ønskediktet. Det finnes i mange poesiantologier. Diktet ble til under Hofmos store inspirasjon denne skjebevåren på Sørlandet, datert «natt til 17-5-53». Siste halvdel av diktet lyder:

Alle ser på denne rosen.

Men *jeg* ser en mann se på sin
bortgjemte venn i denne flokken av
«alle» og smile.

Vennens panne har større
skjønnhet enn disse menneskeøyne
kan drikke ...
enn noen rose kan rumme,
sier hans blikk.

For min egen del har jeg alltid forestilt meg at diktet i sin kjerne handler om Gunvor som ser på Ruth, altså Gunvor kamuflert som mann. «Venn» i denne dikterinnes terminologi betyr ofte «Ruth» («I stormen skriker du, døde

døde venn»). Hennes panne er ofte fremhevet («Se denne nakne panne/ som ingen har rørt»). Men gav det Gunvor trøst å skrive diktet? Ble byrden lettere? Skjønnte noen hennes sorg?

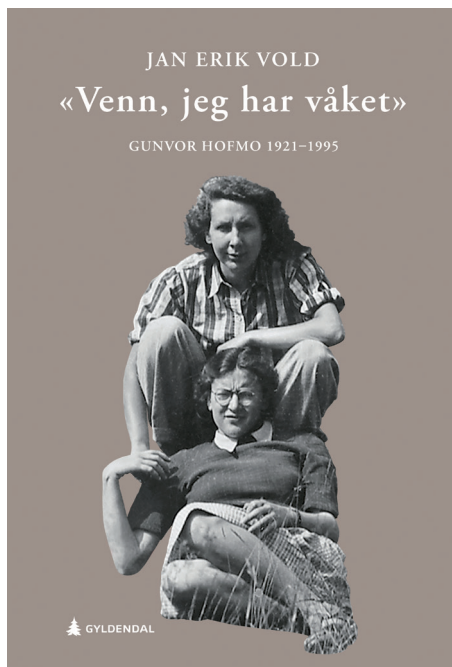
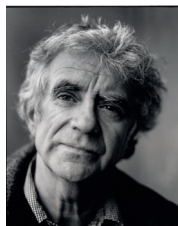
Nei. Nei. Nei.

Etter fem uker alene på hytta på Sørlandet, i en periode av rik inspirasjon, bryter Gunvor Hofmo sammen. Hun tar seg inn til Oslo tidlig i juni, hjem til familien på Simensbråten, søker legehjelp. Erling Hofmo blir snart tilkalt. Han skriver i dagboken 6.6.1953:

Da jeg kom dit ved 20-tiden hadde legen vært der for 4. gang siden hun kom og gitt henne beroligende sprøyter. Hun lå i en døs hele tiden og jeg fikk ikke snakket med henne. Hun hadde nesten ikke spist den siste tiden men røkt mye, skrevet 16 dikt på noen dager. Hun var så nedfor da hun kom hjem at moren ikke forstår hvordan hun har greid reisen fra Staubø og hit.

Lørdag 20. juni oppsøker Gunvor Hofmo Møllergata 19, der politiet sender henne videre til Ullevål sykehus' observasjonsavdeling XVI. Legen som legger henne inn, skriver i sykejournalen: «Foranledningen til at hun hadde henvendt seg til politiet for å få beskyttelse var bl.a. at hun innbilte seg at noen ville dynke bensin på henne for å sette fyr på.»

Jan Erik Vold



Om å skrive

Av Monika Lorås Rønning



Hvorfor skriver vi? Og hva er det som skjer når vi skriver?

Tore Renberg sin post på Facebook i forbindelse med verdensdagen for psykisk helse sier noe om dette. Gjennom å skrive eller gjennom å lese vil vi kunne oppdage at vi ikke er alene. For Tore Renberg selv, som ikke følte seg trygg i sitt barndomshjem, var det en akutt følelse av å måtte dra vekk som blant annet vekket behovet for å skrive. I tillegg til at det hjelper å ha venner og annen familie, bøker å lese, musikk og film, altså noen faktorer utenfor en selv som avhjelper en vanskelig livssituasjon hjemme, så spør Renberg «*Men finnes det også en løsning som kommer fra deg selv?*» og han svarer med det samme at: «*Ja. Det gjør det. Den er gratis. Den krever ikke at du ser noen i øynene. Alt du trenger er en penn og et papir.*»

Hva er det som skjer i denne skriveprosessen som gjør at det kan være forløsende? Som gjør at du kan kjenne deg mindre alene? Det finnes en god del forskning på terapeutisk skrijving, eller ekspressiv skrijving, hvor blant andre J. W. Pennebaker er en foregangsperson, og det har blitt vist til at å skrive eksempelvis om vanskelig opplevelser kan ha en god helsegevinst,

både for fysisk og psykisk helse (Wold og Uverud: 2019: 62; Hustvedt 2017: 149). Kjersti Annesdatter Skomsvold skriver at hun lengtet bort fra der hun befant seg da hun var syk med ME, og skrijvingen for henne ble en løsrivelse: «*Samtidig som skrijvinga var en løsrivelse, ble den det festet inni meg som jeg trengte, skrijvinga var noe jeg kunne holde fast i når alt rundt meg raknet ...*» (Skomsvold 2019: 19).

En ting er at du kan skrive om vanskelige opplevelser for å forløse noe i deg selv, en annen ting er at du kan bruke deg selv og ditt liv til å skape noe nytt. Når vi skriver, er alt mulig, en verden åpnes, den er ny, og vi merker at noe spiller i oss, som på strenger, noe beveger seg, noe puster, noe lever, og vi er i en verden som er under tilblivelse, som skapes, for hvert minutt, hvert sekund.

Karl Ove Knausgård stiller også spørsmålet om hva som skjer når en skriver, og spørsmålene han stiller sier samtidig noe om den virkningen skrijvingen kan ha, tenker jeg: «*Hvem henvender man seg til når man skriver? Hvem er jeg når jeg skriver, når formen gjør det fremmed for meg? Hvordan kan det ha seg at alle tanker likesom forsvinner når man skriver,*

selv i det mest intense og cerebrale refleksjoner? Hva er følelser i en tekst som består av bokstaver, svarte tegn på en side?» (Knausgård 2018: 36).

Som svar på disse spørsmålene, kan vi ty til Siri Hustvedt, som viser til at språket er relasjonelt, og at vi i det skrevne henvender oss til en annen person, og at *«i enkelte tilfeller er den andre personen ens eget selv, men alltid selvet som en annen»* (Hustvedt 2017: 155). Siri Hustvedt viser også til M. M. Bakhtins teori om at språket er dialogisk: *«Hvert ord er rettet mot et svar og kan ikke unnsnippe den dype innflytelsen fra det besvarende ordet den foregriper»* (Hustvedt 2017:155). Skrivning er alltid for noen, sier Hustvedt, og fordi ordene som produseres ikke er en fysisk del av personen som skriver, men henvendt mot noe utenfor en selv, vil også den skrivende personen kunne oppleve å bli hevet ut av seg selv, som en slags frigjøring.

Når vi skriver så få vi altså tak i noe annet, noe nytt, og vi kan erfare at vi får svar på noe vi ikke visste at vi trengte svar på? Svarene på hvorfor det å skrive vil kunne være til hjelp er altså blant annet at du skaper et rom for noe som er deg, men samtidig noe som åpner opp for en annen side av deg selv. Forfatteren Carlos Ruiz Zafon sa det slik: *«A story is a letter that the author writes to himself, to tell himself things that he would be unable*

to discover otherwise».

Skrivingen kan åpne nye rom, og den kan lette lengselen som stadig driver oss. Knausgård sier også at vi gjennom kunsten, gjennom ønsket om å skape noe, forsøker å utligne eller oppheve motsetningen mellom *«den uendelighet som bor i oss og våre samtidige begrensninger og jordbundenhet»* (Knausgård 2018: 37). Slik blir det å skrive et uttrykk for eksistensielt behov for å være i verden. Det oppleves videre som en eksistensiell nødvendighet å gjennom skrivningen bringe den verden vi lengter etter nærmere den virkeligheten vi lever i. Fordi det er et trykk i oss som fører oss til pennen eller tastaturet, det er «noe» som søker et svar, som søker sitt uttrykk. På veien kan vi ta med oss disse ordene fra Tore Renberg, og la de virke, la de dreie om i oss selv til noe nytt i verden:

«Skriv.

Hvasomhelst.

Senk skuldrene. Bare skriv.

Les.

Hvasomhelst.

Senk skuldrene. Les.

Du vil kjenne en slags ro. Du vil kjenne at du ikke er alene likevel. Du vil løftes ut av din egen verden. Du vil få reise til en annen verden, hvor du møter en kompis som kanskje ligner deg selv.

Du vil kjenne det.

At du ikke er alene likevel.»

Monika Lorås Rønning
monikar202@hotmail.com



Litteratur:

Hustvedt, Siri: «Det skrivende selvet og den psykiatriske pasienten» i Kvinne ser på menn som ser på kvinner, Essays Aschehoug 2017.

Knausgård, Karl Ove: Uforvarende, Oktober Forlag 2018.

Renberg, Tore: Facebook-post den 10. oktober 2021.

Skomsvold, Kjersti Annesdatter: Den andre forsvinninga, Oktober Forlag 2019.

Wold, Kjersti og Uverud, Gunn-Marit: Helsefremmende skriving, Gyldendal 2019.

Mangfold

Myk som lin,
hard som stål

Redd som en spurv,
modig som en løve

Føyelig som et lam,
opprørsk som en tenåring

Glad som en lerce,
trist som en blodhund

Sårbar som et lite barn,
spottende som en selvrettferdig gammel gnom

Dum som ei gås,
klok som en lærd

Jeg har et mangfold i meg

Mona Helen Nilsen

Betraktninger om veiledning

av Tore Sørli



All bruk av teknologi i veiledning må analyseres med henblikk på den innvirkning denne bruken kan ha på formålet for veiledningen

I relasjonsorientert behandling er terapeutens bruk av egne sanser, følelser og reaksjoner grunnleggende for god kommunikasjon med og forståelse av en pasient.

Terapeutens evne til å la seg berøre av pasienten er en forutsetning både for å lære vedkommende å kjenne og derigjennom hjelpe vedkommende til bedre å kjenne seg selv.

Terapeuten må bruke sin egen følelsesmessige klangbunn, sin egen gjenkjennelsesevne, som redskap til å forstå hvem pasienten er.

Dialogen med pasienten befordres derfor av at terapeuten parallelt med dialogen med pasienten har en dialog med seg selv der hun eller han selv blir berørt eller ikke.

Terapeutens egne følelser og reaksjoner må bevisstgjøres for at de skal kunne nyttiggjøres som kilde til større nærhet og forståelse i møtet med pasienten.

Terapeutens ikke-erkjente følelser og reaksjoner vil tilsvarende bidra til avstand og mangelfull erkjennelse av hvem pasienten er.

Hvilket veiledningsformat vil kunne virke sterkest befordrende for utviklingen av disse parallelle dialogene hos terapeuten?

På samme måte som i relasjonsorientert terapi blir den relasjonsorienterte veiledningen befordret av god kontakt, gjensidig tillit og enighet om formålet for og fremgangsmåte i veiledningen. Det vil alltid være knyttet motstand til å skulle erkjenne og sette ord på egne følelser og reaksjoner som oppstår i terapeutens møte med sine pasienter.

Fysisk nærhet til en veileder som etterspør slike reaksjoner i sammenheng med terapeutens fremstilling av møtene med sine pasienter gjør dette lettere. Dette fordi en erfaren veileder gjennom terapeutens presentasjon av sitt forhold til og forståelse av en pasient, kan fange opp ennå ikke erkjente følelser og reaksjoner både hos terapeut og pasient. Den måten terapeuten legger fram sine terapier på for veileder kan ofte også illustrere hvordan pasienten presenterer seg for terapeuten.

Dette betegnes i litteraturen som parallellprosesser og kan gi verdifull innsikt i hva både terapeut og pasient ennå ikke har erkjent i terapiprosessen.

Dersom veiledningsforholdet fra starten av finner sted pr. distanse gjennom lyd og bilde vil tilliten og fortroligheten i veiledningsforholdet sjelden kunne nå samme nivå som i et ansikt-til-ansikt forhold. Terapeuten vil på distanse føle seg mindre personlig berørt av veileder og i mindre grad tilskyndet til å utforske egne uavklarte fornemmelser og følelser med opphav i møtet med pasientene. Terapeutens «berøringsmotstand» vil i mindre grad bli utfordret og samtalen vil i større grad handle om pasientens liv og reaksjoner ellers i livet og med begrenset informasjon om det som berører terapeuten i terapirommet.

Relasjonsorientert veiledning bør alltid være startet opp ansikt-til-ansikt.

Selv om praktiske og økonomiske grunner motiverer for relasjonsveiledning på avstand er det viktig at man forstår hvilke kvalitetsmessige begrensninger denne vil kunne innebære.

Tore Sørli
Tore.Sorlie@unn.no



Referat fra ISPS Norge webinar

1. oktober 2021

av Olav Løkvik



Personlighetsforstyrrelser og psykose

Leder for ISPS Norge, *Cecilie Brøvig Almås*, ønsket velkommen til ISPS fagwebinar fredag 1. oktober. Streamingen foregikk fra Stiftelsen SEPREP sine lokaler på Majorstuen, Oslo. De fleste medlemmene av styret var til stede her, etter 1 år og 8 måneders fysisk fravær! Almås minnet om den internasjonale forankringen ISPS har, som en omspennende og aktiv organisasjon til fremme for kunnskap om psykose og god behandling. 177 deltok på webinar, hvilket blir oppfattet som stor interesse og oppslutning om denne tematikken jamfør tittelen på webinar: Personlighetsforstyrrelser og psykose. Styret i ISPS Norge gjorde seg noen tanker her om at et webinar som varer 90 minutter muligvis gjør det mer overkommelig for fagutøvere og arbeidsgivere å delta under travle arbeidsdager.

Jone Bjørnstad, PhD psychol. og professor ved UiS, holdt første forelesning med tittelen *Reduced expression of emotion – a red flag signalling conversion to psychosis in CHR-P populations* (klinisk høyrisiko-tilstand

i psykosemålgruppene). Gjennom en to-års periode har han sammen med flere kolleger undersøkt tidlige, mulige psykosesymptomer blant 96 deltakere, utvalgt gjennom Rogalandsstudien: Forebygging av psykose. Deltakerne ble utvalgt fra ultra høyrisikogruppen. Målet med førstnevnte studie har vært å utforske tidlige symptomer som tydeligere kan forutsi mulig psykoseutvikling. Dette har forskerne gjort ved ikke å ta utgangspunkt i allerede vedtatte teorier. I stedet har de benyttet en maskinlæringsmetode (begrepet krever noe innsikt i digitale databehandlingsmetoder) for å kunne generere nye hypoteser om tidlige symptomer og forutsigelser hva gjelder oppdagelse av en mulig psykoseutvikling.

I løpet av de to årene Bjørnstads (med flere) forskningsstudie varte, utviklet 1 av 5 deltakere psykose. Symptomene og bekymringene som i første omgang hadde brakt deltakerne til denne studien ble til dels eksemplifisert under forelesningen: Det kan være milde tankeforstyrrelser, se skygger eller kanskje et lite monster, søvnproblemer, problemer i nære relasjoner. Bjørnstad hevdet, at det er vanskelig i en klinisk sammenheng

å skulle vurdere slike symptomer opp mot mulig framtidig psykoseutvikling blant unge. Det er nødvendig med et samarbeid med BUP, for de unge pasientene med negative symptomer, affektflathet og depressivitet. Her er nettadressen til artikkelen: Utforske spesifikke prediktorer for begynnelsen av psykose over en toårsperiode: En beslutningsmodell.

<https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/handle/11250/2767407>.

Erlend Mork, psykologspesialist, PhD ved TIPS Stavanger, holdt forelesning om: *Utfordringer i utredning og behandling av unge personer med psykose, emosjonelt ustabile personlighetstrekk og selvdestruktiv adferd*.

Mork tok utgangspunkt i biososial teori for hjelp til å forstå begrepet, diagnosen eller fenomenet kalt EUPF, emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse. Teorien tar høyde for at det ligger en biologisk sårbarhet til stede i følelsesreguleringssystemet for de av oss som har en EUPF-diagnose. Hans forelesning handlet om å redegjøre for utfordringene knyttet til utredning og behandling for personer som viser emosjonelt ustabile personlighetstrekk og adferd samtidig med psykose og selvdestruktiv adferd. Dette er krevende tilstander både for hovedpersonen selv, familie, nettverk og behandlere.

I noen av eksemplene Mork ga for å belyse plagene til disse personene går det igjen at de mangler stressmestringsmekanismer. I dagliglivet er mennesker ofte utsatt for store eller mindre skuffelser eller «svik» (min bemerk.). For eksempel i form av at partneren eller kjæresten ikke dukker opp på forestillingen som avtalt. Ifølge Mork kan slike stressituasjoner føre til høy stressaktivering, hvor personen ikke klarer å bruke sosiale ferdigheter som hen har, eller som hen kanskje aldri har fått utviklet.

Selvreguleringsvansker, identitetsforstyrrelse og tomhetsfølelse utgjør en del av dette bildet. Følelsesmessig kan personen være plaget av labilitet og aggresjonsproblemer. Tenkningen eller kognisjonen kan være preget av dissosiative symptomer og mistenksomhet. Selvskadehandling og selvmordsforsøk kan følge av impulsivitet. Det er krevende å stå i mellom menneskelige relasjoner hvis grunnleggende tanker og følelser hos personen er knyttet til frykten for å bli forlatt.

Mork viser til ulike studier (Foster et al 1999, Brodsky et al 2006, Cheng et al 2000, Kullgren et al 1996, Stone 1990, Paris et al, 2001) hvor funnene viser at mellom 3-10 % av disse personene dør ved selvmord ved 10-20 års oppfølgingstid. 50-75 % av disse personene har minst ett selvmordsforsøk bak seg og det er høy forekomst av selvskade.

ding. For personer med psykoselidelser dør 5-6 % ved selvmord. For de med bipolar lidelse dør 7-8 % ved selvmord. Det er forventet at levealderen for personer med psykoselidelser reduseres med 15-20 år. Det er et trist faktum og alt for stort skille til gjennomsnittsbefolkningen (min bemerk.).

Mork m.fl. (2013, 2014) fant at pasienter som både selvskader og som utfører selvmordsforsøk oftere er kvinner. De fant videre at disse personene hadde lengre varighet av ubehandlet psykose, selv om de hadde vært i tidlig kontakt med psykisk helsevern. De fant også høy forekomst av barn- og ungdomstraumer blant disse pasientene.

Morks forelesning var basert på mange studier og meta-analyser. Jeg referer ikke alle her. Det som derimot kan refereres her er kliniske betraktninger rundt komorbiditet mellom personlighetsforstyrrelse og psykose. Utredning av schizofreni retter seg primært mot symptomer. I utredning av personlighetsproblematikk utforskes primært vansker i mellommeneskelig samspill. Videre fokuseres det på opplevelse personen har av seg selv og andre, impuls kontroll og belysning av konsekvenser dette har for sosiale sammenhenger, skole og arbeid.

Schroeder et al, (2014, J Nerv Ment Dis) fant at personer med schizofreni

spektrum-lidelse opplevde at personligheten forandret seg gjennom debut og forløp av lidelsen. Det var særlig personer med emosjonelt ustabile trekk og obsessive-compulsive trekk som opplevde forsterkning av maladaptive personlighetstrekk. En subjektiv opplevelse av forsterking av personlighetstrekk kan påvirke forståelse av lidelsen, livskvalitet og nytte av terapeutiske intervensjoner, hevdet Mork.

Mork viste til en utredning av betydningen av personlighetstrekk ved schizofreni/psykoselidelse. Til det trenges en grundig biososial utredning som inkluderer temperament, samspill med andre barndomstraumer og personlighetstrekk slik de framsto før psykosen inntraff. Utredning må fortsette også etter at akutfasen er over. Mork minner her om at nevro-psykologiske vansker kan påvirke personlighet. Det er nødvendig å involvere familie og nærstående så langt som mulig. Dette synes å være gode prinsipper for utredning (min bemerk.).

Til sist litt om behandling. Mork viste til Morrison m.fl. (2014) og Turkington sin forelesning i Kristiansand (2019). Her blir en integrert CBT-modell med elementer fra kognitiv, meta-kognitiv og compassion fokusert behandling løftet fram som lovende samtaleterapi tilnærming. God behandling er ifølge Mork, å møte den enkelte og så langt som mulig forstå

hens historie, situasjon og behov. Det som kan stå i veien for bedringsprosessen er at vi ikke forstår sentrale drivere for selvdestruktiv adferd, enten det gjelder psykosesyntomer, affektreguleringsvansker, traumer, eller rus. Uansatt må behandleren hjelpe til med å finne ut av hva som er viktig for personen. Det betyr å lete fram og reorientere ønsker og mål i livet, ifølge Mork.

Helene Chantel Kolstad, 25 år, startet siste forelesning med å gi oss et illustrerende bilde: «Se for deg at du er på kjøretur i bilen din, og det er fullt av broer og kaotiske kjøreforhold. Se samtidig for deg strømmen av biler som kjører i alle ulike retninger. Sånn ser det ut i mitt hode». Kolstad refererte til egne indre opplevelser av psykose. For henne hadde dette startet i 12-års alderen og det hadde blitt vanskelig å gå på skolen. Ifølge henne selv ble hun på den tiden veldig lei seg og hun begynte å slite med konsentrasjon. Hun fortalte videre, at da hun var ca 15 år begynte hun å høre en rar stemme: Egne tanker, sansning og følelser ble uvirkelige. Kolstad beskriver det som heldig for henne, at hun møtte en helsesøster som tok dette på alvor. Videre ble hun godt mottatt på BUP, ifølge henne selv. Mange gode samtaler på BUP ufarliggjorde de plagsomme tankene. Hun la til, «at det som har hjulpet meg mest har vært det å fokusere på kognitiv terapi, og se problemene mine litt

mer objektivt». Ut ifra hennes erfaring har ikke medisiner hatt positiv effekt, derfor er hun også medikamentfri.

Kolstad antar at hun er mer sensitiv for stress enn folk flest er, men det hjelper ifølge henne «å ta et steg tilbake» i krevende situasjoner. Hun slår også et slag for humorens evne til å svekke psykiske symptomer som for eksempel stemmehøring. «Skal vi se hvem som får rett?», kan hun for eksempel utfordre stemmene med, om de skulle bli for insisterende. Det var en strålende forelesning hun holdt for oss, og jeg vil tro at hennes fortelling bidro til å løfte håp og varme inn i mange behandlingsrom i Norges land, denne dagen. I kommentarfeltet kunne leses stor takknemlighet. Medlemmene i ISPS Norges styre var også tydelig berørt av motet og håpet som hun formidlet.

*Olav Løkvik
høgskolelærer
SEPREP TU
VID vitenskapelige høgskole
olav.lokvik@vid.no*



Refleksjoner rundt en reform

av Christine Rosenqvist



HVEM SNAKKER VI OM NÅR VI SNAKKER OM «TVANG I PSYKIATRIEN»?

Erfaringskompetanses rapport 2021/2 om tvang i psykiatrien; - *Bruk av tvang innen psykisk helsevern*, foregir ikke å være noe annet enn det den er; - en rapport fra en lite kjent, men mye omtalt gruppe; - de som faller inn under paraplybegrepet «psykiatrien», være seg som pasient, pårørende og helsearbeider. Rapporten bygger på en systematisk innhenting av erfaringer fra 512 personer med ulike forhold til det psykiske helsevesenet, erfart med og uten tvang. Redaksjonen (Arnhild Lauveng & Anders Skuterud) understreker at rapporten er en uformell undersøkelse, belemt med metodiske svakheter.

Erfaringene ble innsamlet i forbindelse med utarbeiding av senterets høringsuttalelse som ble gitt i anledning forslaget til *Tvangsbegrensningslov*. Dette lovforslaget bygger på de eksisterende tvangshjemler i helsevesenet som vi finner i:

- Lov om psykisk helsevern (To steder i samme lov)
- Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester, kapittel 9 og kapittel 10, om bruk av tvang overfor personer med psykisk utviklingshemming, og bruk av tvang overfor rusavhengige
- Lov om pasient og brukerrettigheter kapittel 4 A som hjemler tvangsbruk ved helsehjelp til personer uten samtykkekompetanse.

Med så mange ulike hjemler for tvangsinnngripen i borgeres liv, sier det seg selv at det kan bli uoversiktlig når man vil ivareta borgeres sivile rettigheter, og fatte vedtak som hjemler mulig tvang.

Slik erfaringskompetanse.no har bearbeidet de erfaringene de har mottatt fra sine informanter, opplever jeg at vi sitter med seks tråder som sammen danner innslagene i en vevnad, hvor grafer og tekst er renningen. Slik leser jeg den.

Mange kjenner Arnhild Lauveng, bl.a. fra hennes *I morgen var jeg alltid en løve*, hvor hun forteller om

hvordan hennes tapre, lille mor overtok ansvaret for sin datter og sørget for at hun fikk nødvendig helsehjelp, selv om det var mot Arnhilds vilje, og hvordan profesjonelle og respektfulle politibetjenter, i Majorstukrysset, ga henne hjelp, uten derved å krenke hennes verdighet for mye; - om jeg husker rett. Jeg har ikke boken her, så jeg har ingen sidehenvisning. Men Arnhild forteller også om hvordan hun blir mishandlet når hun vel var blitt underlagt den samme tvangen, gjennom behandlingen hun fikk der hun skulle være trygg. Psykolog Anders Skuterud må jeg anta har deltatt i tilstrekkelige avgjørelser hvor tvang har vært sentralt, til at han også ha er kompetanse på området.

Mens det å lese høringsuttalelser til et lovforslag er en byråkratisk disiplin for spesielt interessert, finner jeg *Bruk av tvang...* å være et lesestykke egnet til å gi meg et bedre bilde av en undergruppe i samfunnet folk flest bare har ideer om: - de som berøres av bestemmelser om bruk av tvang i helsevesenet.

Med Kongsbergdrapene, Bislettdrapet og andre voldshendelser i høst, ble befolkningen igjen egget opp til en fordømmelse og nedrakking av de som trenger samfunnets bistand pga. vanskelige sinn, og de som står ansvarlige for å leve opp til slikt omsorgsbehov. Fra innbitte, verbalt begavede brukeraktivister som brenner for saka,

til godtroende besteborgere som mener at de psykisk syke nok har best av å være sperret inn, stakkar, har kommentarene strømmet på. Debatten har avslørt hvordan uvitenhet er med på å demonisere de av oss som tidvis sliter med en mental helse, og de som jobber blant dem. Ja, selv covidioter og anti-vaxxere har sett det som formålstjenlig å bidra til i denne diskusjonen.

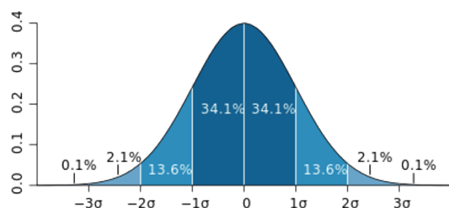
Så behovet for folkeopplysning er der. Folk flest vet for lite om de gruppene i befolkningen som berøres av mulighetene helsevesenet har blitt gitt til å overta ansvaret for borgeres liv i perioder. Hvem er de? Hvem er det vi snakker om når vi snakker om tvangsinnlagte? Det er her jeg mener at erfaringskompetanses rapport 2021:2 kan gi et særs nyttig bidrag til økt forståelse i befolkningen. Rapporten er skrevet i en god populærvitenskapelig sakprosa som gjør det enkelt for leseren å følge med, og følge de seks trådenes innslag i vevnaden. Du kan bestille den, og andre publikasjoner gratis fra <https://erfaringskompetanse.no/nettbutikken/tvangsrapporten-2021/>

Som oppsummering, og den viktigste setningen i hele rapporten, mener jeg, finner vi på side 90, under delkapittel 11.1 ULIKE BESKRIVELSER AV VIRKELIGHETEN:

**For at det skal være mulig
å redusere bruken av
tvang, må man gjøre noe
annerledes.**

Når jeg nå bruker en kurve som viser hva en normalfordeling er, og for å avslutte mine refleksjoner, er det for å minne dere på at vi har alle en mental helse, og at behov for omsorg fordeler seg i befolkningen deretter. (Med forbehold om faktorer som sosioøkonomisk status, som vi vet kan bidra til stor skjevdeling).

There but for the grace of God, goes!



Christine Rosenqvist
crosenqv@me.com

MANDAGSKVELD I BYEN

Mandag kveld
og gatene ligger livløse
Naturens siste rester av kropp
har trukket seg tilbake
bak låste fasader

Kulturen lyser
forførende fra utstillingene
Et flyktig gjenskinn av mening
blinker avsindig mekanisk
langs tomme fortau

Alenetimens begjær
vekker følelsen av mangel
her jeg reiser inkognito i landet
og jeg tar meg i å tenne
på en naken dukke

Leif Jonny Mandelid

Samspill

Hudløs

og ydmyk

kommer jeg til deg.

Og du respekterer meg.

Forventer ikke at jeg skal more deg.

At jeg skal øse av min kunnskap for deg.

Uten forventninger

tar du imot meg.

Og jeg kan være den jeg er.



Ensom og alene

Ensom og alene
kom jeg hit

De
plaget meg i flere år
Ingen
brydde seg om det

Jeg
lukket meg inne
i et skall

Sa ingen ting
gjorde ingen ting

Når dere
spør meg om noe
svarer jeg bare
ja eller nei

Når dere
forteller meg noe
står jeg bare
og smiler dumt

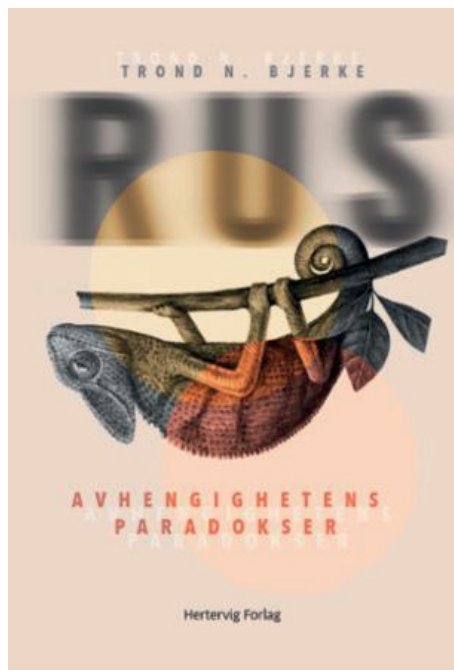
Ensom og alene
er jeg

Fremdeles

Mona Helen Nilsen

Bokomtale

Av Helen Rønningsbakken



Tittel: Rus – avhengighetens paradokser

Forfatter: Trond Nergaard Bjerke

Forlag: Hertervig forlag

Utgivelsesår: 2021

Antall sider: 231

Språk: Bokmål

Trond Nergaard Bjerke sitter med sammensatt kompetanse og kunnskap innen rus og psykisk lidelse, som akademiker og forskningsleder på rusfeltet, som rusavhengig og pasient. Bak seg

har Bjerke over 30 år med rusavhengighet, innleggelser og utallige former for behandling og medisinerer. Den samme mannen har 20 år med akademisk utdannelse, en doktorgrad i samfunnsvitenskap og er forskningsleder for rusfeltet ved Universitetssykehuset i Nord-Norge. Det kan synes som to ganske uforenlige virkeligheter, som to parallelle livsløp. Innledningsvis sier han også at det han en gang trodde skulle gi utgangspunkt for en strålende karriere har vist seg å bli en besværlig dobbeltkompetanse. Erfaringene som rusavhengig og pasient gjør at han kjenner en faglig og personlig tilkortkommenhet i fagfeltet, og at han blir berørt av å møte det han opplever som faglige forenklinger.

I boka's første del «Flasketuten peker på» tar Bjerke oss med tilbake til barndommen, til familien og omgivelsene i lokalmiljøet, til det første møte med alkohol som trettenåring og drikkemønsteret som tidlig tegnet seg som usunt og ute av kontroll. Vi følger ham gjennom AA-møter, ulike behandlingsformer, diagnostisering, medisinerer og innleggelser, akademisk utdanning og familieetablering. Livet går i sirkler der han stadig vender tilbake til rusen etter kortere eller lengre rusfrie perioder. Historien både opprører

og berører. Som leser drives du videre, enten det er ut fra et ønske om å finne et svar eller et håp i den andre enden. Men boka gir ingen entydige svar, det ligger i tittelen, det ligger i essayets natur.

Helen Rønningsbakken
helenro@online.no

Bjerkes egen historie danner et viktig bakteppe når han i del to og tre utforsker det besværlige ved dobbeltkompetansen han sitter med. Han orienterer seg bredt og henter teoretiske perspektiv fra mange ulike fagfelt i innsirklingen av avhengighetens årsaker og kompleksitet, og ser med kritisk blikk på forestillingene hans eget fagfelt hviler på. Gjennom innsiktsfulle refleksjoner satt inn i et historisk og kulturelt perspektiv belyser han tema som han innledningsvis nevner at det ofte legges lokk på; Skam, verdighet og stolthet, behovet for identitet, tilhørighet, mål og mening. Teksten handler ikke bare om rusavhengighet og psykisk lidelse, men vel så mye om å forstå seg selv, sin omverden og samtid. Det selvbiografiske flettes mesterlig sammen med det teoretiske og utforskende, går i dialog med leseren og åpner for dypere refleksjon. Rusavhengig og pasient, akademiker og forskningsleder, det kan kanskje sees som to parallelle livsløp, som to ulike identiteter. Teksten forener de to og gir økt forståelse og innsikt i sårbarheten og kompleksiteten i det å være menneske.



ISPS Norges fagkonferanse på Hamar 10. - 11. februar 2022



SAMMENBRUDDET VI KALLER PSYKOSE

Livet, livsutfordringer og veien tilbake – de avgjørende møtene mellom pasient og terapeut

FORELESERE

Jon Morgan Stokkeland

Annemarie Stiekema

Jan Ivar Røssberg

Dawn E. Peleikis

Marianne H. Fosstveit

Anne Aalbu

Gunn Henanger

Tor Anders Andersen

Jenny Pedersen

Ingvild Haugen

Amy Hardy

Liss Gøril Anda

Kjell Tore Hovik

Per Vaglum

PARALLELLSESJONER

Parallellsesjon 1 – TIPS Innlandet
Helsetilbud og organisering ved
Marianne H. Fosstveit

Psykoedukativt familiearbeid ved
Anne Aalbu og Gunn Henanger

Pårørendeprogrammet REACT ved
Tor Anders Andersen og Jenny
Pedersen

Goal Management Training ved
Ingvild Haugen

Parallellsesjon 2 – NORMENT
TBA

Parallellsesjon 3 – SEPREP
Building safer places: traumafocused
therapy for psychosis ved Amy Hardy,
clinical psychologist

Parallellsesjon 4 – KOGNITIVE
UTFORDRINGER
Kognitive utfordringer ved psykisk
lidelse, psykose og ruslidelser ved
Liss Gøril Anda, psykologspesialist
Ph.D

PRISER

Fagkonferanse 2 dager (inkl.
dagspakke)
Påmelding før 3. desember 2021;
kr 2 595,-

Påmelding etter 3. desember:
ISPS Norge medlem kr 2 895,-
Ikke medlem kr 3 095,-
Studentpris kr 1 595,-

Fagkonferanse 1 dag (torsdag eller fredag inkl. dagpakke)
Påmelding før 3. desember 2021: kr 2 095,-

Påmelding etter 3. desember:
ISPS Norge medlem kr 2 395,-
Ikke medlem kr 2 695,-
Studentpris kr 1 395,-

Spørsmål rettes til post@ispsnorge.no

Påmeldingsfrist: 3. desember 2021 (tidlig pris) og 21. januar 2022 (siste frist).

KONFERANSEMIDDAG

Sted: Restaurant O'Learys, Victoria hotel Hamar kl. 19:30
Pris: kr 430,- (inkluderer hovedrett, dessert og underholdning)

HOTELL

Hotell bestilles og betales individuelt.
Ring tlf. +47 62 02 55 00 eller send e-post til victoria.resepsjon@olavthon.no
Oppgi ISPS 2022 som referanse.

Priser per person inkl. frokost:
Enkeltrom kr 919,-
Dobbeltrom kr 1 019,-

Hotellet ligger i Hamar sentrum, kun tre minutters gange fra Hamar togstasjon.
Thon Hotel Victoria, Hamar

SAMARBEIDSPARTNERE

Sykehuset Innlandet HF, Div. psykisk helsevern
SEPREP
NORMENT
TIPS Sør-Øst
TIPS Stavanger

ISPS Norge forbeholder seg retten til små endringer.

For fullt program og påmelding se www.ispsnorge.no

SEPREP-stipend 2022

av Gunnar Brox Haugen



Stipendbeløp: kr 30 000,-

Søknadsfrist: 1. februar 2022

Stipendet annonseres også på facebook og på hjemmesiden vår seprep.no.

Styret behandler innkomne søknader i sitt styremøte i februar.

Formål

Formålet med stipendet er å stimulere og medvirke til tjenesteutvikling og ny forståelse av hvordan mennesker med alvorlige psykiske lidelser kan oppnå mening og mestring. SEPREPs visjon og strategier er retningsgivende for hvilke prosjekter stipendet kan utdeles til.

Hvem kan søke og hva kan stipendet brukes til

Stipendet på kr 30 000,- kan tildeles enkeltpersoner eller organisasjoner. Det kan være et rent personlig skrive-stipend, bidrag til produksjon av faglitterære og skjønnlitterære artikler til bruk i Dialog, andre hefter, bøker og fremlegg i seminarer eller samlinger i SEPREPs og/eller andres regi. Det kan også være andre kunstuttrykk, som teater, dans, musikk, video, m.m.

Stipendet kan ikke tildeles ansatte og styrerepresentanter i SEPREP.

Hva skal søknaden inneholde

Søknaden skal inneholde en beskrivelse av hva man ønsker å benytte stipendet til og en plan med budsjett for gjennomføring. Søkerne må gjerne dokumentere tidligere arbeider som er relevante for søknaden; for eksempel bokutgivelser, artikler, rapporter, prosjekter m.v.

Søknad om stipend sendes til

Stiftelsen SEPREP ved daglig leder, Jacob Aalls gate 30, 0364 Oslo, innen 1. februar 2022.

For nærmere opplysninger, ta gjerne kontakt med vårt sekretariat.

Visjon

Mening og mestring for mennesker med alvorlige psykiske lidelser

Strategi

SEPREP legger til grunn respekt for det enkelte menneske og dets iboende verdighet.

SEPREP vil arbeide for:

- at menneskerettigheter blir gjort kjent og blir ivarettatt
- at relasjonens betydning er grunnleggende i møter med mennesker med alvorlige psykiske lidelser
- at all hjelp skal understøtte det enkelte menneskets bedringsprosess
- at mennesker med alvorlige psykiske lidelser og deres nærmeste er de sentrale aktører i planlegging, samhandling og samarbeid
- at forskning, evaluering og tjenesteutvikling fremmer systematisering og videreutvikling av erfaringskunnskap
- nasjonale utredninger og anbefalinger om behandling, psykososial rehabilitering, oppfølging og organisering av tjenestetilbudet for mennesker med alvorlige psykiske lidelser
- å bruke anerkjent kunnskap i behandling, psykososial rehabilitering og oppfølging av mennesker med alvorlige psykiske lidelser
- bred kompetanseutvikling med vekt på psykoterapi og psykososial behandling og rehabilitering i undervisning, veiledning og informasjonsarbeid
- utvikling og deltakelse i nasjonale og internasjonale nettverk



Nr. 4 - Desember 2021



Redaksjonelt.....	3
av Anne Ek og Gunnar Brox Haugen	
Fleksibilitet og kreativitet i psykoterapi ved psykoser	6
Av Cecilie Brøvig Almås	
Sjøsyk - Hvordan leve med stemmer og ikke mot dem	14
av Esben B-J Jaer	
På hvilket fundament bygger vi fremtidens psykiatri?	20
av Kristin Lie Romm og Sofie Aminoff	
Gunvor Hofmo (1921-1995)	24
Sorgen vokser til en katedral	29
av Jan Erik Vold	
Om å skrive	42
Av Monika Lorås Rønning	
Betraktninger om veiledning	46
av Tore Sørli	
Referat fra ISPS Norge webinar 1. oktober 2021	48
av Olav Løkvik	
Refleksjoner rundt en reform.....	52
av Christine Rosenqvist	
Bokomtale	58
Av Helen Rønningsbakken	
ISPS Norges fagkonferanse på Hamar 10. - 11. februar 2022.....	60
SEPREP-stipend 2022.....	62
av Gunnar Brox Haugen	

