

# SIKT DEG INN PÅ HAGEDRØMMEN

GJØR ET  
KUPP NÅ!

Kronikk

## Vi snakker for lite om det å ivareta tanke- og følelseslivet

**Akkurat som sunne treningsvaner ivaretar fysisk helse, finnes det gode verktøy for å styrke psykisk helse. Vi må ut av terapirommet og fortelle folk flest om det.**



Bedre kjent: Mange terapeutiske virkemidler kan med fordel gjøres bedre kjent, også for den delen av befolkningen som ikke behøver dem til annet enn å ivareta helsa si. FOTO: BERIT ROALD, NTB SCANPIX

AV: ERIK RUDI, PSYKOLOGSPESIALIST

🕒 Publisert: 26.06.2018 10:33

🔄 Sist oppdatert: 26.06.2018 10:33



**Vaksiner mot psykiske** vansker finnes ikke, men som sagt gode verktøy og rutiner for å styrke og vedlikeholde egen psykiske helse, akkurat som variert kosthold og sunne trenings- eller aktivitetsvaner ivaretar den fysiske helsa.

Mange av disse verktøyene er dessverre altfor ofte definert som «terapi». Det gjør at tilgang på verktøykassa forutsetter at man allerede har utviklet en form for psykisk lidelse vurdert som alvorlig nok til å utløse lovfestet psykisk helsehjelp, samt behandlingsskapasitet i helsetjenestene.

### **DEBATT: En psykolog på hver er ikke nok** [+](#)

**Det trenger ikke** være slik.

Mange terapeutiske virkemidler kan med fordel gjøres bedre kjent, også for den delen av befolkningen som ikke behøver dem til annet enn å ivareta helsa si. Psykologiske verktøy brukes mye til reparasjon og vedlikehold, og lite til å bygge noe nytt og bedre enn det som allerede eksisterer. Verktøykassa inneholder et utall varianter av terapi med forkortelser som er ubegripelige for menigmann, samt sporadisk psykologfaglig informasjon om utvalgte tema for identifiserte risikogrupper eller gitte problemstillinger. Dette holder ikke om vi skal bygge god psykisk folkehelse.

**Lav terskel, rask** tilgang på hjelp, tidlig intervensjon og god tilgjengelighet av psykologer høres fint ut når det settes i kontrast til tvangstiltak, innleggelse og poliklinisk behandling. Men hvor mye snakker vi egentlig om folkehelse når lav terskel er det beste verktøyet i kassa? For å bedre livskvalitet og psykisk helse i befolkningen generelt, trenger vi andre tiltaksmodeller enn det som er i bruk i dag. Tidlig behandling og informasjon om hvordan vi kan forstå og avhjelpe psykiske vansker er vel og bra.

### **LES OGSÅ: Mener pasient ikke fikk forsvarlig helsehjelp** [+](#)

Men det er strengt tatt arbeid med psykisk *uhelse* og ikke med psykisk

#### **SEND ET INNLEGG TIL DEBATTREDAKSJONEN!**

Din tekst

(maksimalt 2800 tegn inkludert mellomrom, men korte innlegg har større sjanse for å bli publisert):

Ditt navn:

Epost-adresse

Telefonnummer

Beskjed til redaksjonen

Send inn Tøm skjema

#### **SISTE NYTT**

- 12:15 **Antall ansatte i staten vokser**
- 12:07 **Norsk Folkehjelp refser regjeringen – avviker drift av asylmottak**
- 11:59 **MC-velt i Hommelvik**
- 11:54 **Libyas kystvakt stoppet 200 migranter i Middelhavet**
- 11:50 **Bolton møter Putin i Moskva**

#### **KRONIKKER**

helse. Når vi snakker om fysisk folkehelse, er det utenkelig å skulle vektlegge rask og god informasjon om effektive tiltak først på et tidspunkt der helsa allerede skranter.

*Saken fortsetter etter annonsen.*

**Den voksne befolkningen** anbefales to og en halv time lett til moderat fysisk aktivitet i uka (Helsedirektoratet). Jeg har ikke oversikt over hvor mange som følger denne anbefalingen, men vil anta at mange har en form for rutine på å holde seg i fysisk form. De fleste bruker et minimum av omkring fem minutter daglig på å ivareta tennene sine, gjennom tannpuss og bruk av tanntråd eller tannpirker. Hvor mye bruker vi på å aktivt og bevisst ivareta den psykiske helsa vår? Hvordan gjør man det? Hva er anbefalingene fra helsemyndighetene?

**I mitt hode** er et av verktøyene vi trenger et utvidet, konkretisert språk og en større bevissthet om hvordan hverdagen påvirker vår mentale og følelsesmessige tilstand, hvordan vi aktivt kan styrke oss selv, og hva det er som faktisk gir livet kvalitet. Dette vil selvsagt ikke være det samme for alle, og det er helt klart utfordrende å skulle utkrystallisere noe allmenngyldig i et så komplekst felt. Vi må først fri oss fra tanken om at psykisk helse bare handler om fravær av psykisk uhelse.

**LES OGSÅ: [Ingen visste at mobbeoffer Lars Martin var autist](#) +**

**La oss blant** annet slutte å snakke om metakognitiv terapi bare som en behandlingsform forbeholdt tungt deprimerte pasienter innenfor spesialisthelsetjenestens rammer, og heller snakke om metakognisjon (det å tenke *om*, og gjøre hensiktsmessig og målrettet evaluering av sine egne tanker) som en helsefremmende øvelse de aller, aller fleste kan dra nytte av i sin mer eller mindre problemfylte hverdag.

Istedenfor bare å tilby terapi til de 5-15 prosent mest belastede, kan vi psykologer i langt større grad enn i dag jobbe med å trekke ut og

**Ti år med Miljøpakken - slik har den forandret Trondheim**

**Er Tyrkia en venn eller fiende av Vesten?**

**For viktig til å overlates til Facebook og Amazon**

**Hvem eier Klæbos navn?**

**Min viktigste kunnskap og erfaring er min personlige karriere som økonomisk rotekopp**

**Finsk skole er ikke alltid et godt forbilde**



formidle generelle prinsipper til nytte for større deler av befolkningen. Utfordringen med å løfte fram de viktige temaene ligger særlig på oss psykologer. Hele Norges Helsesista Tale Maria Krohn Engvik har enn så lenge et slags monopol på åpenhet om både psykisk helse og mange andre tema. Hun gjør en fantastisk jobb!

**LES OGSÅ:** [«Jeg har jobbet i psykiatrien i 25 år. Jeg har aldri, aldri vært i nærheten av et slikt bygg. Det er en Tesla vi har fått»](#). 

**Selv om Helsesista** har nådd ut med viktige og gode budskap til svært mange, særlig ungdommer, mener jeg psykologer som faggruppe har svært mye å tilføre. Det krever at vi stikker nesa utenfor terapi- og møterom, klatrer ned fra foredragstalerstolen, og også snakker med dem som befinner seg ett eller annet sted på psykisk helseskalaen mellom de som har lovpålagt rett til behandling og de som ønsker å tilegne seg mentale strategier for å presse ytelsen sin de siste få prosentene i idretts- eller næringsliv. Om vi lykkes med dette, kan vi skape et tilsvarende engasjement for psykisk helse som vi har for fysisk helse eller tannhelse for den saks skyld. Psykologer snakker mer enn gjerne om forbedringer i det psykiske helsevernet, eller om hva som skal til for at folk skal få riktig hjelp til riktig tid. Vi snakker også om hvordan vi kan fange opp tidlige tegn på psykiske vansker, slik at vi kan utføre en reparasjon før det utvikler seg til noe større og vanskeligere. Dette blir å bruke en slunken verktøykasse til et så stort arbeid som å skulle bygge folkehelse.

*Saken fortsetter etter annonsen.*

**Det snakkes for** lite om hvordan hver enkelt av oss kan ivareta og styrke tanke- og følelseslivet vårt. Psykisk helse-begrepet må fylles med et mer omfattende, kunnskapsbasert og konkret innhold som blir forståelig og enkelt å ta i bruk for folk flest. Universelt forebyggende tiltak kan per definisjon ikke rettes mot risikoutsatte. De må ha et generelt folkeopplysningsfokus, som også treffer dem som ikke er i noen konkret risiko men som med fordel kan utvikle sunnere mentale levevaner.

**Hvis kommunen velger å omgjøre et vedtak som skulle stå i 50 år så raskt, skaper det usikkerhet**

**PÅ FORSIDEN NÅ**

**MC-velt i Hommelvik**

**Kjørte ut i rundkjøring og inn på fortau - mistenkes for ruskjøring**

**Undersøkelse: Fire av ti skal ansette sommervikarer**

**Disse flettene er inspirert av fotballstjerne** 

**Utelivspersonlighet i Levanger måtte slå restaurant konkurs** 

Hvilket skulle gjelde de fleste av oss.

Følg [Adresseavisen Meninger på Facebook](#) og [Adresseavisen på Facebook, Instagram og Twitter](#)

§

VIS DEBATT



KRONIKK

ERIK RUDI

PSYKISK HELSE

PSYKOLOGI

#### RELATERTE ARTIKLER:

- Eleven har det  
fælt [+](#)

Bekymret for at  
ruspasienter får  
tilleggsdiagnose [+](#)

På tilliten løs [+](#)

Gjemte seg trolig på do før  
de raidet butikker og  
forsøkte å åpne en safe [+](#)

Ekteparet har pusset opp  
en vernet fritidsbolig i  
Hurum: – Noen synes det  
er kjempekult, andre synes  
det er blitt stygt [+](#)

#### GIKK DU GLIPP AV DISSE?

#### PÅ FORSIDEN NÅ

MC-velt i Hommelvik

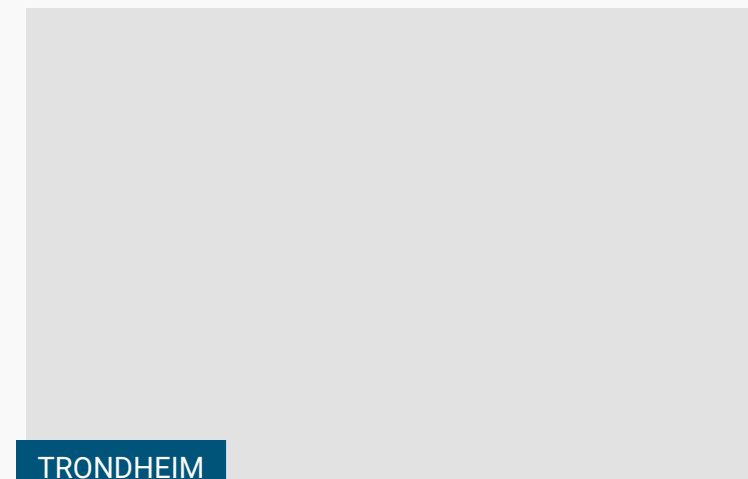
## Kjørte over fortauet og inn i autovernet ved Nardo

ÅFJORD

Tyvene stjal smykker og diamanter, men safen klarte de ikke å bryte opp



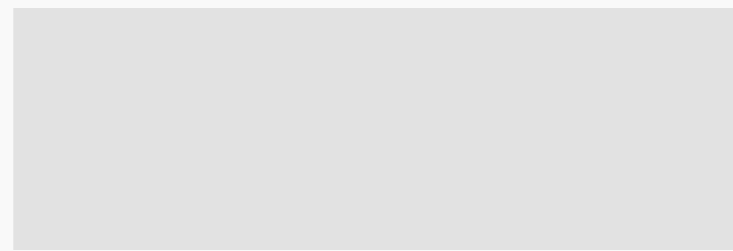
# Utelivspersonlighet i Levanger måtte slå restaurant konkurrs +



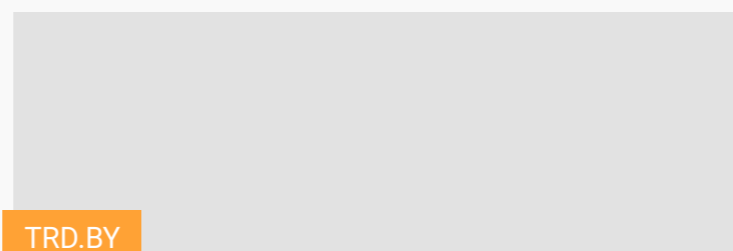
TRONDHEIM

Vil ikke flytte ungdommene til nye skoler:

- Jeg forstår godt foreldre som ikke vil ha ungene sine i et miljø med 2200 ungdommer +

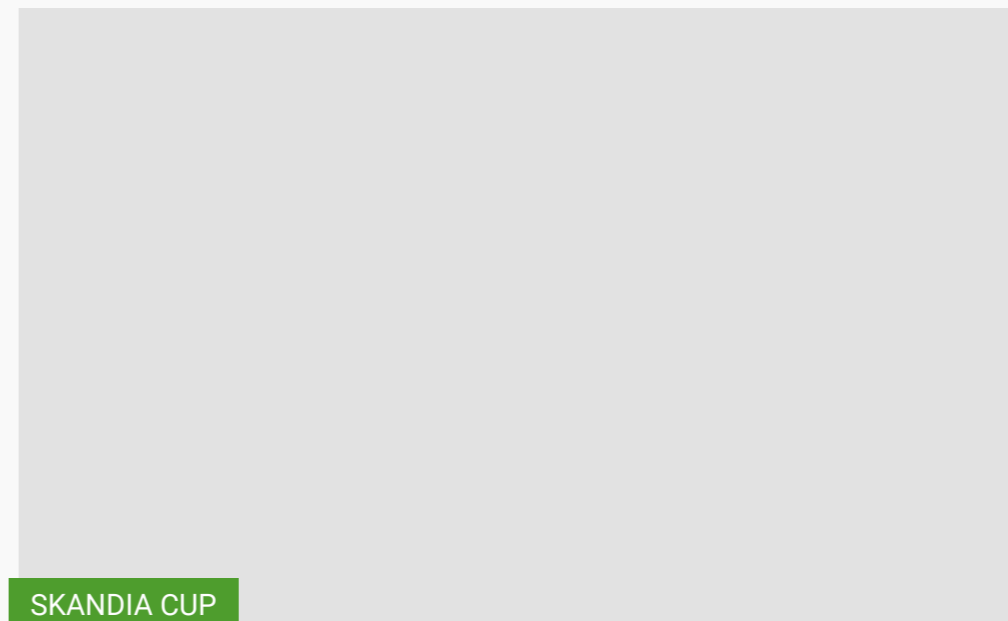


## 280 000 trøndere får skatteoppgjøret i dag



TRD.BY

Undersøkelse: Fire av ti skal ansette sommervikarerer



SKANDIA CUP

Se bilder:

Disse flettene er inspirert av fotballstjerne +

# Adresseavisen



EADRESSA



MOBIL



TIPS OSS



RSS-FEED



FACEBOOK



TWITTER

SJEFREDAKTØR:

Kirsti Husby

NYHETSREDAKTØR:

Frode N. Børfjord

REDAKSJONEN:

Kontaktliste redaksjonen

TIPS OSS:

Tipstelefon: 464 07200

SMS: 464 07200, kodeord TIPS

E-post: [webred@adresseavisen.no](mailto:webred@adresseavisen.no)

KUNDESERVICE:

Telefon: 464 07200

Internett: [Kontakt oss](#)

ANNONSE- OG ABONNEMENTSINFO:

E-post: [kundeservice@adresseavisen.no](mailto:kundeservice@adresseavisen.no)

Internett: <http://kundeservice.adressa.no>

E-utgave for abonnenter: [eAdressa](#)

JOBB:

[Ledige stillinger i Adresseavisen](#)

KONSERNINFO:

Adresseavisen er en del av konsernet

Polaris Media, som er notert på Oslo

Børs. For finansiell informasjon se

[www.polarismedia.no](http://www.polarismedia.no).

ADRESSEAVISEN AS

Org.nr 992 664 568

Postboks 3200,

Torgarden

7003 Trondheim

Sentralbord: 464 07200

Fax: + 47 72 50 11 15