



### Hva leser du nå?

- Jeg holder akkurat på med den siste biografien om Kirsten Flagstad, som har tittelen «La meg være i fred», sier **John Elvind Jensen**, sykepleier og koordinator for hjelpeorganisasjonen Norwac.
- Det er en murstein av en bok, som jeg fikk til jul. Jeg har lest de tidligere biografene som er skrevet om henne.
- Flagstad ble kjent for sin tolkning av Richard Wagners

verker, og havnet ufrivillig i den politiske striden rundt annen verdenskrig som følge av dette.

- Livene til disse divaene er jo ofte minst like dramatiske som operaene de synger. Jeg er fascinert både av stemmen og historien til Kirsten Flagstad. Det er noe med det å komme fra vanlige kår, for så å bli en stor verdensstjerne nærmest over natten.

tekst **Geir Arne Johanson**

## Verktøykasse for livet

Sosialantropolog og pedagog **Kjersti B. Tharaldsen** holder kurs for å lære oss å mestre livets utfordringer. Nå har hun samlet essensen av kurset i boken «Mestringsteknikker for livsvansker».

### 1 Hvorfor har du skrevet denne boken?

Jeg skrev den først og fremst fordi jeg mener det mangler et kurs tilbud. Det er viktig å fokusere på det friske i mennesket, og et slikt tilbud fins ikke i psykiatrien. Til daglig jobber jeg ved Dalane distriktpsikiatriske senter i Egersund, og vi har ansvaret for å gi brukerne det tilbudet som er nødvendig. Jeg mener det er viktig å ha et holistisk perspektiv til diagnosen, og tror boken kan være med på å bidra til nettopp det. Dessuten er boken en manualisering av kurset i forbindelse med mitt pågående doktorgradsprosjekt ved Universitetet i Stavanger, hvor formålet nettopp er å måle effekten av et slikt kursformat. Ut over dette bør slike redskap som boken representerer komme ut til folket, da de har en generell nytteverdi.

### 2 Hvorfor har den løst?

Fordi den vil gi leseren en buffer til å lære å takle typiske problemer vi alle vil oppleve å møte i hverdagslivet. Boken er et verktøyskrin som alle kan dra nytte av i løpet av livet.

### 3 Hvem bør lese den?

Alle. Den kan brukes i forebyggende øyemed, men også som



problemløsende i situasjonen man står i. Poenget er å lære seg mestringsteknikker.

### 4 Hva liker du selv best ved boken?

At den er skrevet og laget som en arbeidsbok, og at den er tilgjengelig for alle. Man kan jobbe seg gjennom den på egen hånd, eller man kan bruke den i undervisningssammenheng.

### 5 Hva synes du boken mangler?

Det den enkelte ønsker å jobbe med. Jeg ønsker at boken skal være et utgangspunkt for folk som vil jobbe med enten seg selv eller

i grupper. Slik jeg ser det har jeg laget en bok der jeg har tegnet med strek, så er det opp til leserne å fargelegge den.

### 6 Hva er den siste fagboken du har lest?

Oi...skal vi se, den handler om statistisk analyse, og er skrevet av Barbara M. Byrne. Boken heter «Structural Equation Modelling With AMOS».

### 7 Og siste skjønnlitterær?

Gunnar Staalesens «Kalde hjerter». Å kunne drømme seg bort i krim i en sen kveldstid når man ellers er oppslukt av faglitteratur, gir en

frihetsfølelse og er min form for time-out, en øvelse som jeg for øvrig presenterer i boken.

### 8 Hva inspirerte deg til å skrive denne boken?

Jeg ble veldig inspirert av et kursformat som var laget for pasienter med borderline diagnose. Etter å ha jobbet litt opp imot dette fikk jeg et ønske om å jobbe videre med det, fra et pedagogisk ståsted.

### 9 Hvilken bok drømmer du om å skrive?

Jeg har et manus liggende klart, som handler om bevisst mestring for ungdom. Jeg mener det er viktig å jobbe forebyggende med mestring, men tror nok ikke vi er helt der ennå. Det er en høy terskel å forsere når det gjelder forebygging av psykiske lidelser. Ellers har jeg en drøm om å dele av de mange interessante erfaringene jeg gjorde meg gjennom det halve året jeg tilbrakte i Canada, hvor jeg bodde og levde sammen med Amish-folket der.

tekst **Geir Arne Johanson**  
foto privat