

Fire års jobb blei bok

MINDFULNESS

Handlar om mentalt nærvær. Ideane har utspring i fleire tusen år gammel zenbuddhistisk filosofi, og er nå på veg inn i psykiatrien.

Kjersti B. Tharaldsen gir ut bok om det ho har arbeidd med ved Dalane distriktpsikiatriske senter dei siste fire åra.



NY BOK: Boka har blitt ein manual for meistring av livsvanskar.

I 2004 blei ho engasjert av Dalane DPS for å omsetja eit opplegg som er utarbeidd av den amerikanske psykologen Marsha M. Linehan, som har fått mykje merksemd verda over etter at ho lanserte omgrepet mindfulness i psykiatrien. Året etter begynte ho å kjøra meistringskurs som var inspirerte av opplegget. Dalane DPS var eit av dei første fagsentra i Norge som sette i gang med eit gruppetilbud basert på mindfulness.

– Me fekk mange gode tilbakemeldingar. Leiaren vår, Møyfrid Løvbrekke, meinte me måtte forska på effekten og ikkje bare lena oss til dei positive tilbakemeldingane, fortel ho.

DOKTORGRAD: Det blei til at Aslaug Mikkelsen, som på den tida var professor på Institutt for medie, kultur og samfunnsfag på Universitetet i Stavanger, rådde henne til å søkja seg opp til ein doktorgrad.

– Nå bruker eg 75 prosent av stillinga mi ved Dalane DPS til å jobba med doktorgraden. Dei resterande 25 prosentane bruker eg til å administrera kursa ved senteret. Til våren skal eg begynna med å sertifisera nye instruktørar, fortel ho.

Det var Mikkelsen, som var vegleiaren hennar i starten, som anbefalte Kjersti B. Tharaldsen å gi ut bok. Avdelingsoverlege Hank Otten er medforfattar.

– Sidan eg er utdanna sosialantropolog, er det greitt å ha med nokon med psykiatrikompetanse, forklarar ho.

LETTFATTELEG: Målgruppa for boka var i utgangspunktet fagpersonell. Men stoffet er generelt og lettfatteleleg, og Tharaldsen meiner boka passar godt for dei som har lyst å prøva metodane på seg sjølv.

– Teknikkane har me bruk for, alle saman, seier ho. Ho har halde både opne publikumsforedrag og kurs

for bedriftsleiarar. Og ho har laga eit eige opplegg for elevlar i den vidaregåande skulen. Elevopplegget er ikkje meint spesielt for ungdom som går i terapi, men for alle som kjenner at dei har lyst å smella med dørene innimellom – eller slit med eit negativt sjølvbilette.

– Ei jente fortalde meg at ho fekk ei heilt anna oppleving av joggeturen etter å ha blitt introdusert for mindfulness, seier Kjersti B. Tharaldsen.

NYTT: Mindfulness er endå relativt nytt og ukjent i Norge. Kjersti B. Tharaldsen deltok på det første kurset for instruktørar som blei arrangert i Norge. Det var i fjor. I mai er ho invitert til halda innlegg under ein av dei første konferansane om mindfulness som blir arrangert her til lands.

I utlandet er det meir fokus på behandlingsforma. Tharaldsen er for tida i Nederland for å studera gruppeundervisning der. Doktorgraden reknar ho med å få ferdig i 2010.

– Eg reknar med det skal gå greitt, sjølv om det har tatt litt tid å skriva boka, smiler ho.

Ho skal stå på stand under konferansen Schizofrenidagene, som blir arrangert i Stavanger denne veka.

Tekst: MERETE HORPESTAD

NYHETER

► BT Levio & BT Staxio

- Enkle
- Sikre
- Pålitelige

Prøv disse – du også



TOYOTA

TOYOTA MATERIAL HANDLING NORWAY

Bedriftsveien 22, 4313 Sandnes
Tlf.: 51 60 17 00 • www.toyota-forklifts.no

Husk FAR PÅ SØNDAG

Bjørn Borg boxer ÷ 25%

Strømper pk. m/3 par KUN 99,-

Skjerf FRA 129,-

Gensere FRA 299,-

Skjorter FRA 399,-

Bjørn Borg grå/sort treningsbukse KUN 399,-



SISU

Elvegt. 7 - tlf 51 49 25 57

Åpent: Fredag 9-17, Torsdag 9-18, lørdag 9-15

FAKSIMILE DT, 17. OKTOBER 2005



NYTTERER TIL ÅPENT HUS: Mandag kveld holder Dalane distriktpsikiatriske senter åpent hus. Kjersti Tharaldsen skal fortelle om meistringskursene hun holder.

– Ikke bare stakkars!

Fokus er skiftet fra omsorg til meistring ved Dalane distriktpsikiatriske senter.

terferdsterapi har blitt et satsingsområde å huset.
– Vi nøyer oss ikke med å si «stakkars!», sier Kjersti Tharaldsen, som kjører

opplegg som er utarbeidet av den amerikanske psykologen Marsha M. Linehan. Hun har fått oppmerksomhet verden over, men i Norge er Dalane DPS ett av noen ganske få fagsentre som har tatt det i bruk.

Mindfulness er et stikkord for opplegget. På norsk: Å være bevisst på hvor en er her og nå. Det handler om å akseptere sin egen livssituasjon, bli kjent med sitt følelsesliv og kontrollere sine følelsesmessige reaksjoner.

– Kurset er egentlig laget for dårligere pasienter enn dem vi kjører det for. Vi har laget vår egen variant. Det er som å tilby

Dalane DPS, som den eneste pedagogen i voksenpsykiatrien i SUS-regionen.

– De er tøffe som våger å ansette en sosialantropolog, smiler Tharaldsen. Imidlertid ser hun også fordeler med å ha en annen synsvinkel enn de andre på huset.

– Jeg ser temaet gjennom andre briller. Jeg stiller andre spørsmål, og kommer inn i gruppa på en annen måte. Det tror jeg er en fordel. Og tverrfaglighet er et satsingsområde her, legger hun til.

FOR ALLE: Man må ha henvisning fra lege

mindfulness:

– Mindfulness handler om mentalt nærvær, om å tenke mindre og sanse mer.
Erik Møller, personlig coach til bladet Puls.

TIDLEG UTE:

Dalane DPS var tidlege med å tilby meistringskurs med utgangspunkt i omgrepet mindfulness.