

Dalaneforsking vekker interesse i Australia og

Doktorgraden til Kjersti Tharaldsen ved Dalane DPS vekker internasjonal interesse.

MERETE HORPESTAD

merete@dalane-tidende.no ■ 4000 8534

Tunge forskingsmiljø i både Australia og USA har bedt om å få eit eksemplar av avhandlinga til Tharaldsen, som disputerte i fjor haust.

- Det har vore eit heftig år, seier ho. Ho er stadig rundt og underviser i fagområdet sitt; meistring gjennom oppmerksomt nærvær. Det engelske ordet mindfulness blir òg brukt på norsk.

Å vera til stades

Mindfulness er evna til å vera til stades i augneblinken, med full merksemd. Kjersti Tharaldsen fekk interesse for fagområdet då ho begynte i ei prosjektstilling ved Dalane DPS. Oppdraget hennar var å omsetja eit kursmaterieil frå engelsk til norsk og tilpassa det til lokal bruk. Kursmaterieilet er utarbeid av den amerikanske psykologen Marsha M. Linehan, som var ein av dei som lanserte mindfulness i psykiatrien.

Det tilpassa kurset blei tatt i bruk i Egersund. Kjersti Balle Tharaldsen tok sjølv instruktørkurs, og skreiv fagbok i samarbeid med avdelingsoverlege Henk Otten.

- Me begynte å tenkja på at me burde finna ut kvifor me fekk så mykje skryt for konseptet, fortel ho.

Ho drøfta saka med Aslaug Mikkelsen, som då var professor på Institutt for medie, kultur- og samfunnsfag ved Universitetet i Stavanger. I løpet av ein halvtimes telefonsamtale hadde dei to avtalt at Tharaldsen skulle søkja seg opp til ein doktorgrad og at Mikkelsen skulle vera rettleiar.

«Eg lærer mykje mindfulness av hunden min. Dyr og ungar er dei beste kjeldene til kunnskap på området.»

Kjersti Tharaldsen

Betydeleg betring

Ho har utvikla eit måleinstrument for meistring gjennom mindfulness og funne ut at kurs i mindfulness gir betydeleg betring av lettare mentale helseproblem hos psykiatriske pasientar. Resultata er basert på tilbakemeldingane 38 kursdeltakarar har gitt, både i intervju og gjennom spørreskjema.

- Nå er eg i gang med nytt prosjekt, for å finna ut om det er nødvendig med samtale i tillegg til kurs, eller om kurs er nok. Me trur at kurs er nok, fortel ho.

Plagene mindfulness har

vist seg å verka på, er plager som lettare depresjon, angst og tvangstankar. Første steget til å bli betre, er å kjenna på kjenslene og tankane utan å prøva å skyva dei vekk. Først når ein konfronterer det ubehagelege, kan ein gå vidare.

- Det ligg ein styrke i å meistra kjenslene, forklarar Kjersti Tharaldsen. Ho gir eit eksempel: Når ein stressar, har ein tendens til å gå på autopilot. Den som har for vane å smella med døra og stikka kvar gong det kjem kritikk, kan oppleve at relasjonar blir øydelagde av dette handlingsmønsteret. Personen kan ha nytte av å stoppa opp, kjenna på kjenslene og vurdere om det er andre måtar å reagere på.

Ingen effekt på elevar

Ho har òg forska på kva utbytte elevar i den vidaregåande skulen, som ikkje har nokon spesielle mentale problem, har av kurs i mindfulness. 40 elevar ved Dalane VGS fekk kurs. Ei like stor kontrollgruppe fekk ikkje kurs. Det viste seg at det ikkje var råd å finna nokon betydeleg skilnad på elevar som hadde fått kurs, og elevar som ikkje hadde fått det. Tharaldsen trur det kan ha å gjera med at tidsspennet var noko kort.

- Oppfølginga skulle kanskje ha vore over lengre tid. At ein blir oppmoda til å kjenna etter på kjenslene sine, kan føra til at ein får det verre før ein får det betre, forklarar ho.

At elevane ikkje var modne eller motiverte nok til å ta til seg metodane, kan òg ha medverka til resultata, veit ho. Om ein må ha nådd eit visst modningsnivå for å kunna ha fullt utbytte av mindfulness, er eit tema som blir drøfta i fagmiljøa.

I intervju ho har gjort med ein del av elevane, kom det likevel fram at fleire av dei som fekk kurs, har halde fram med å bruka teknikkane dei har lært. Fleire har fortalt at dei har glede av pusteteknikkar dei har lært, til dømes før dei skal halda føredrag for klassen.

Dalane DPS og BUP Stavanger har inngått eit forskningssamarbeid der målet er å finna ut om ungdom som sjølv er motiverte for å læra å takla stressituasjonar betre, kan ha utbytte av mindfulness. Kjersti Balle Tharaldsen held for tida på med ein manual som skal brukast i dette arbeidet.

Lærer av hunden

- Korleis bruker du mindfulness i ditt eige liv?

- Eg held mange føredrag, og då bruker eg det. Eg bruker det når eg kjører mellom Egersund og Stavanger, og må stoppa på grunn av vegarbeid. Då vel eg å lytta på radioen i staden for å hissa meg opp. Eg er den same personen som før, med det same kjenslespekteret, men eg vel kva kamper eg skal ta og kva kamper eg ikkje skal ta. Det har vore eit gode, seier mindfulnessinstruk-



VERKAR: Kjersti Tharaldsen har funne ut at kurs i mindfulness gir betydeleg betring av lettare mentale problem. Det er både den hennar.

tøren, som òg prøver å læra sambuaren og dottera på fire nyttige teknikkar.

- Eg lærer mykje mindfulness av hunden min. Dyr og ungar er dei beste kjeldene til kunnskap på området. Om hunden ikkje finn pinnen eg har kasta, kjem han like fornøgd tilbake og ber

meg kasta ein ny pinne. Hunden dømmar ikkje seg sjølv for dårleg gjennomført arbeid, eksemplifiserer ho.

Lange ventelister

Kurset ved Dalane DPS går over fleire månader. Som ein konsekvens av resultata i doktorgra-

den, er talet på samlingar auka frå 27 til 30.

- Det viste seg at avslutninga var litt brå. Nå har me lagt til rette for ein repetisjonsmodul på slutten, forklarar Tharaldsen.

Så langt har rundt 350 personar gått på kurs i mindfulness ved Dalane DPS. Ventelistene er

USA

– Burde rullert, ikke parkert

– Fylkeskommunen burde rullert vindkraftplanen, ikke sagt nei til alle nye planer, slik det nå legges opp til, sier Tom Tvedt (Ap).

GUNNAR KVASSHEIM

gunnar@dalane-tidende.no

4680 8961

Tom Tvedt, som er gruppeleder for Arbeiderpartiet i fylkestinget, har merket seg at DT har konfrontert eigersundsordfører Leif Erik Egaas (H) med at han i fylkesutvalget har stemt for å si nei til alle nye vindkraftkonsesjoner fram til 2020.



Forvirrende signaler

– Jeg har vært i Dalane og opplevd at man ønsker vindkraftutbygging. Ordfører Egaas har framstått som en vindkraftentusiast. Da er det merkelig at han medvirker til at fylkeskommunen setter seg selv på siden når planer om vindkraftutbygging skal behandles, sier Tvedt.

Tvedt viser til at man nå kan oppleve at fylkeskommunen sier nei, mens politikere som har medvirket til det, i neste omgang sier ja i hjemkommunen. Senest for få dager siden ble det gjort et positivt vindkraftvedtak i Sandnes kommune.

– De signalene vi sender de sentrale myndighetene, er meget forvirrende. Vi risikerer å ikke bli tatt på alvor. Dessuten bidrar fylkeskommunens holdning til uforutsigbarhet for aktørene i bransjen, sier Tvedt.

Arbeiderpartiet har gått inn for å rullere vindkraftplanen Rogaland fylkeskommune har utarbeidet.

Ordfører Egaas har framstått som en vindkraftentusiast. Da er det merkelig at han medvirker til at fylkeskommunen setter seg selv på sidelinjen når planer om vindkraftutbygging skal behandles.»

Tom Tvedt, gruppeleder for Arbeiderpartiet i fylkestinget

Behov for rulling

– Vi var de første i landet som laget en fylkesplan for vindkraft. Mye har skjedd siden det ble gjort. Derfor bør vi gå gjennom planen og oppdatere den slik at den på en enda bedre måte avstemmer ønsket om å bygge ut mer fornybar energi av hensyn til naturen, sier Tvedt.

Ordfører Leif Erik Egaas har tidligere sagt til DT at han da det ble sagt nei til å behandle nye vindkraftkonsesjoner i fylkesutvalget, bøyde seg for flertallet i sin partigruppe. Egaas sier at han ikke føler seg bundet dersom det kommer vindkraftkonsesjoner til behandling i Eigersund kommune. De vil han behandle med utgangspunkt i en positiv holdning til vindkraftutbygging.

Når flertallet i fylkesutvalget sa nei til å anbefale flere vindkraftkonsesjoner, ble det vist til at NVE i sin behandling ignorerer fylkesplanen for vindkraft. Det betyr at NVE har sagt ja til utbygging i områder som er klassifisert som nei-områder.

– Jeg forstår at det reageres på dette, men da tar man opp den problemstillingen med sentrale myndigheter, i stedet for å sette seg selv på sidelinjen på et viktig område, som dette er for Rogaland, sier Tom Tvedt.

25 år i Sokndal kommune

HEDER: Fra venstre: Ordfører Trond Arne Pedersen, Jorunn Karin Mydland, Tone Lise Ørmen, Gunn Torill Nesvåg og Randi Ørslund. Ikke til stede: Oddny Nilsen, Liv Oddny Pedersen og Astrid Lien Rekeland. Disse ble hedret for lang og tro tjeneste i pleie- og omsorgssektoren i Sokndal kommune under en tilstelning på Sogndalstrand Kulturhotell mandag kveld.

FOTO: EVEN BERGUM



Har rett til båtstø i Båtaviga

Sør-Rogaland jordskifterett har gitt fire saksøkere medhold i at de har rettigheter blant annet til båtstø på en eiendom i Båtaviga i Åsane, som deres eiendommer ble utskilt fra i perioden fra 1948 til 1952.

GUNNAR KVASSHEIM

gunnar@dalane-tidende.no

4680 8961

To av saksøkerne mente de hadde rett til båtstø, båtoppbygg og gangvei på den aktuelle eiendommen. De to andre påberopte seg rett til båtstø og gangvei. Saksøkerne viste til at rettighetene ble etablert da deres eiendommer ble skilt ut fra eiendommen i Båtaviga. De hevdet i retten at slike rettigheter er så nært knyttet til eiendommen at de ikke kan foreldes.

De to grunneierne som var saksøkt, mente rettighetene jordskifteretten skulle ta stilling til, var bortfalt ved foreldelse.

Retten ga saksøkerne fullt medhold. Det ble lagt til grunn at det ikke er krav om bruk av eiendommen for å få vern mot foreldelseskrav. Når det gjelder plassering av tre av båtstøene, ble det i forbindelse med salget beskrevet at plasseringen senere skulle avtales mellom kjøper og selger. Slik avtale er ikke gjort, men retten mener at retten til båtstø ikke er betinget av en slik overenskomst. Det er kun plasseringen av båtstøene som ikke er avtalt – ikke om båtstøene skal eksistere eller ikke.

I tillegg til å gi de fire saksøkerne fullt medhold, ble de to grunneierne dømt til å betale saksomkostninger med 96.800 kroner, inkludert merverdiavgift.

Advokat Brian Skjefrås representerte saksøkerne, mens advokat Kåre Vierdal representerte de saksøkte grunneierne.

Frist for å anke dommen fra Sør-Rogaland jordskifterett er satt til 16. januar.



FINESTE MODELL: Mathias Landmark vant debutantklassen. Her er han sammen med Svein Harry Midtbø og ordfører Trond Arne Pedersen (t. h.).

FOTO: SVEIN JARL LIESTØL

Kåret de beste modellbyggerne

SOKNDAL: Modellbyggerne i Sokndal er aktive. Ordfører Trond Arne Pedersen utgjorde sammen med Bjørn Inge Mydland juryen da årets fineste modeller skulle kåres på juleavslutningen for modellbyggerne.

– Dette er et av mine aller hyggeligste oppdrag. Her får jeg bare positive tilbakemeldinger og ingen kjeft, smilte Pedersen.

Modellbyggerne har holdt det gående i åtte år. Ordføreren roser initiativet, som føyer seg inn som ett av mange tilbud i bygda. Alle



LIVAKTIG: Vinnerflyet til Leif Hviding.

FOTO: SVEIN JARL LIESTØL

vinnerne fikk diplom signert av ordføreren. Mathias Landmark vant debutant-

klassen. Leif Hviding vant klassene Willys Jeep og senioreklassen.