

Hva
leser du
nå?

Håkon Johansen Vurderer mindfulness i geriatrien

LITTERATUR: Poesi, romaner og fagbøker gir meg stadig inspirasjon i arbeidet med gamle. *Trollsang* av Odd Børretzen viser på en glimrende måte hvordan det kan oppleves å bli gammel og føle seg utenfor. Romanen *Pilatus* av Magda Szabó handler om velmenende hjelp fra en datter til en mor i sorg, men uten å spørre hva mor ønsker blir utfallet tragisk. Nå leser jeg *Teaching Mindfulness. A Practical Guide for Clinicians and Educators* av Donald Mc Cown m fl. Ofte har jeg tenkt på mindfulness som stressmestring og egenutvikling, men er tilnærmingen nyttig i sykepleie til eldre? Boka gir overbevisende svar om at mindfulness kan gi hjelp til å mestre vanskelige livssituasjoner og vonde følelser som ensomhet, tap av mening og sorg. Forfatterne går også i dybden på utøveren som medmenneske i samhandling med de som trenger hjelp, og den er konkret med forslag til praktisk utøvelse.
LivBjornhaug.Johansen@sykepleien.no



Alder: 51
Yrke: Geriatrisk sykepleier og bokanmelder i Sykepleien

Aldring i endring

ANMELDELSE: Denne boken handler om å eldes og leve som gammel. Forfatteren har både en historisk og en filosofisk innfallsvinkel til de eldres situasjon. Runar Bakken er dosent på Høgskolen i Telemark og har lang erfaring innen den kommunale eldreomsorg. Han har skrevet flere debattbøker og er opptatt av helsepolitikk.

Han er inspirert av Simone de Beauvoir som har beskrevet menneskets frykt for alderdommen. Fra gammelt av har alderdommen blitt sett på som den andre barndom. Fra å være en naturlig utvikling av livsløpet har alderdommen blitt en medisinsk spesialitet. Fokuset har blitt fysiologi og anatomi. På 1980-tallet forsøkte en å vektlegge at alderdommen skulle preges av positivitet, integrering og sunnhet. Bakken beskriver at rehabilitering er viktig for dem som kan bli bedre, men påtvunget aktivitet kan være et overgrep for de skrøpeligste. Forfatteren setter dette på spissen. All statistikk viser at vi stadig blir eldre og mer velfungerende.

Det sentrale budskapet i boka blir hvordan samfunnet kan ivareta de eldres hjelpebehov på en verdig måte. Bakken er opptatt av kvinnes omsorgsansvar. Forfatteren påpeker at de verdier som kjennetegnet de første sykepleiernes omsorgskall hadde en religiøs forankring. I dag starter de unge på en

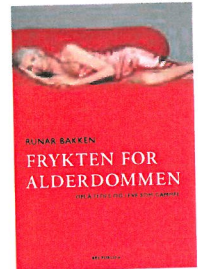
sykepleierutdanning fordi de har lyst. En personlig preferanse som kanskje ikke alltid er like utholdende, og en prøver seg på andre arenaer. Her beskriver Bakken en viktig utfordring som er felles for de fleste vesteuropeiske land.

Bakken vektlegger at likhetstanken som kjennetegnet den kristne omsorgsdeologi har preget vår nordiske velferdsmodell. En modell som gjorde familiens innsats mindre viktig. Frykten for alderdommen er reell med en markedsmodell styrt av profitt. I dag vil eldre uten støtte fra familien bli taperne. Forfatteren er opptatt av politikernes fagre løfter. Verdighetsgarantien krever grunnleggende endringer som høyere lønn, full og fast stilling som norm, høyere grunnbemanning og økt kompetanse på alle nivåer.

Forfatteren er opptatt av hvordan myter og metaforer om alderdommen preger vårt samfunn. Ved å godta aldringsprosessen uten skamfølelse frigjøres livskraftene. Bakken dokumenterer sine betraktninger med faglitteratur, offentlige dokumenter og egne erfaringer. Nyere forskning blir i liten grad benyttet, forskning som gir et mer nyansert bilde av alderdommen. Boken utfordrer spesielt sykepleiere i møte med eldre. God nettverksbygging kan gjøre Bakkens verste scenarier til skamme. Boken engasjerer! Den gir rom for refleksjon og debatt. ●

«... vår frykt for alderdommen [...] har over tid bidratt til at gamle og skrøpelige lever i en parallell virkelighet uten forbindelser til vår virkelighet.»

Runar Bakken, *Frykten for alderdommen*



Fakta

Frykten for alder- dommen

Av Runar Bakken
219 sider
Res Publica, 2014
ISBN/
EAN:9788282260534

Anmelder: Liv Wergeland
Sørbye