



TUNG TRADISJON

Over hele Europa reises maistenger for å feire våren. Tradisjonen går tilbake til 1600-tallet, og 1. mai brukte menn i den bayerske landsbyen Egmatting alle sine krefter på å få opp den 40 meter høye maistangen som veide 4,5 tonn.

FOTO: MICHAELA REHLE/REUTERS

Ord for dagen

Fredag den 13. Når den 13. dagen i en måned faller på en fredag, får vi den mest overtroiske dagen i året. Det er minst én og maksimalt tre fredager som faller på den 13. hvert år. Det er særlig i engelskspråklige land at dagen blir knyttet til uhell eller ulykker.

I Norge er det ingenting som tyder på at dagen var regnet som uheldig før på 1800-tallet. Det finnes ingen kilder som forteller hvordan denne oppfatningen startet, men i kristen tradisjon har fredagen lenge vært betraktet som en uheldig dag fordi Jesus døde på en fredag. Langfredag ble sett på som en spesielt uheldig dag. Tallet 13 har vært oppfattet som et uheldig tall i mange kulturer fordi det er et usymmetrisk oddetall.

Flere kommuner vil «Inn på tunet»

■ 27 nye kommuner får status som «Inn på tunet»-kommuner i 2011. Dermed er i alt 64 norske kommuner med på denne gårdsbruk-satsingen.

«Inn på tunet» er tilrettelagte aktiviteter på gårdsbruk som omfatter tilbud til alle aldersgrupper, i hovedsak tjenestetilbud i nært samarbeid med opp-

vekst/skole-, helse- og sosialsektoren i kommunen. Kommunene bruker «Inn på tunet» som en del av bl.a. sine omsorgsplaner, Kunnskapsløftet, integrering og forebyggende arbeid. Aktivitetene foregår på i alt ca. 850 gårder over hele landet.

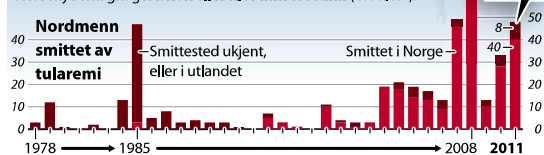
88 kommuner søkte om å få delta i «Inn på tunet» i år.

Harepesten

Nesten 50 personer har fått diagnosen tularemi, eller harepest, hittil i år. Det er dobbelt så mange som i fjor. Sykdommen smitter vanligvis mennesker via drikkevannskilder.



Drikk ikke vann direkte fra naturen (særlig ikke fra små vann, elver og bekker), spesielt i områder der det kan være mye smågnagere. **Kok eller klor infisert vann** (4% klor*).



KILDE: fhi.no

* En liter husholdningsklor per 1000 liter vann.

nyhetsgrafikk.no



Professor Jon Kabat-Zinn i dyp meditasjon. Dette er mindfulness.

Meditasjon.

Meditasjonsformen er hentet fra buddhismen. Mindfulness heter teknikken. Nå er den i ferd med å innta den vestlige verden.

MAY BRITT BRØYN

Mindfulness heter meditasjonsformen som har slått inn som enølge inn over den vestlige verden. På norsk ofte kalt oppmerksomhetstrening eller bevisst tilstedeværelse. Nå begynner også nordmenn å gjøre mindfulness til en ledetråd i livet – både privatpersoner og næringslivsledere, helsepersoner og coacher vil ha en bit av kunnskapen. Teknikken skal kunne redusere angst, smerte og depresjon, og få deg til å møte verden med et nytt blikk.

Mindfulness er opprinnelig en gammel meditasjonsteknikk i buddhismen – hentet til Europa og USA av hippier og søkende ungdom på 60-tallet. Underveis skiftet meditasjonsteknikken og filosofien navn. Fra det indiske ordet «*sati*» oppsto det engelske ordet «*mindfulness*». Nå er den gamle meditasjonsteknikken tilbake for fullt – men uten både hippier og mantra. Etablerte akademikere og professorer ved universiteter i USA har renvasket den østlige meditasjonsformen, fjernet alle religiøse og mystiske spor, og gjort den spiselig for vestens unge. Mindfulness er blitt Facebook-generasjons form for meditasjon.

Noen bøker

Jon Kabat-Zinn: *Full catastrophe living* (1991) *Mindfulness meditation for everyday life* (1994). Akkurat nå (Arneberg forlag).

Mark Williams,
John Teasdale,
Zindel Segal og
Jon Kabat-Zinn:
*Mindfulness –
en vei ut av
depresjon og
nedstemthet*
(Arneberg
forlag).

Andries J. Kroese: Stress: meditasjon, yoga, avspennings-teknikker (Aschehoug), Oppnå mer med mindre stress (Aschehoug).

Anerkjent. Jon Kabat-Zinn, amerikansk professor i adferdsrelatert medisin, var blant de første i vestlig skolemedisin som videreutviklet meditasjonsformen. Allerede som ung student i molekylærbiologi var Kabat-Zinn blitt fascinert av buddhismen. Nå ville han undersøke om meditasjonsformen også kunne hjelpe alvorlig syke mennesker.

Kabat-Zinn fikk aksept for å gjennomføre studieprosjektet ved Massachusetts Hospital, og utviklet et treningsprogram kalt Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), en kombinasjon av meditasjon og yoga. Meditasjonsprogrammet ble anerkjent i det medisinske miljøet – og dette åpnet igjen for flere vitenskapelige forskningsprosjekter. I dag er MBSR-programmet anerkjent og brukes i en lang rekke land, og mindfulness er forlenget trukket inn i medisinstudiet og på sykehus i USA.

Strømmer til. Både i Europa og USA strømmer folk til når Kabat-Zinn holder foredrag – ofte kombinert med et kurs i meditasjonsteknikken. Omsider har også Norge fått besøk av den store kapasiteten.

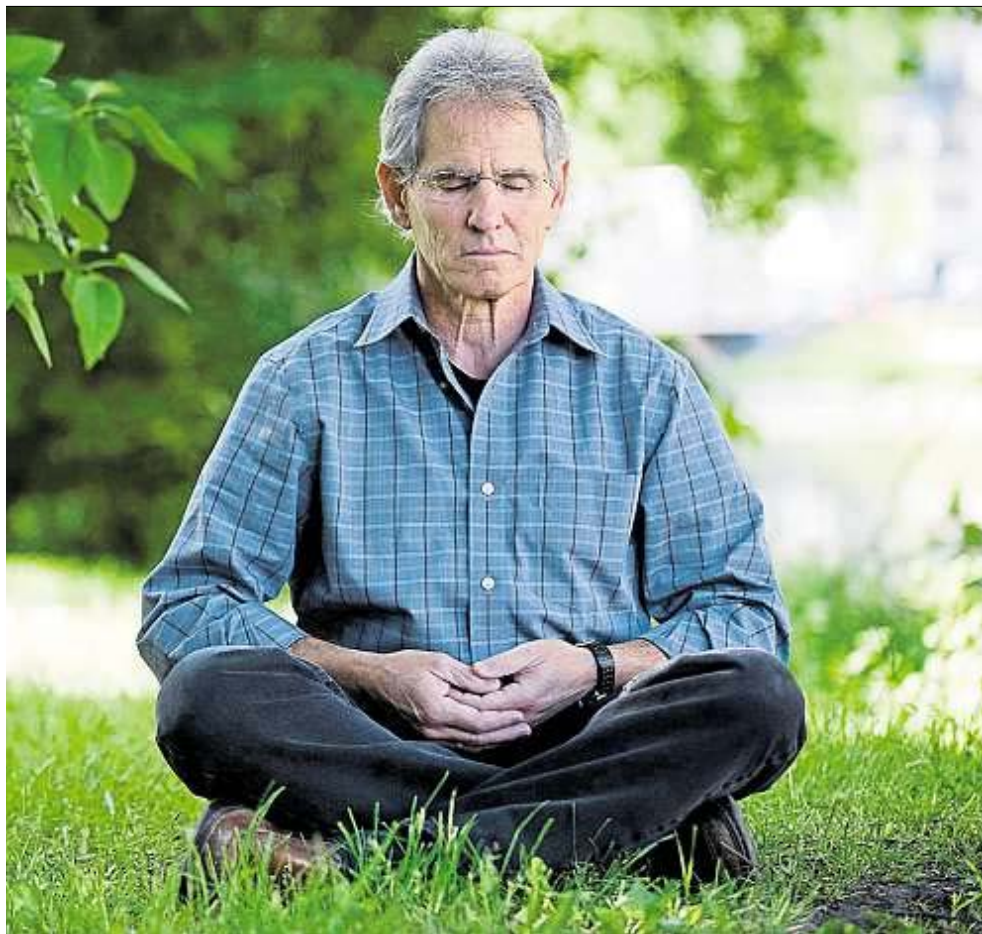


FOTO: FREDRIK SANDBERG/SCANPIX



Mindfulness er å gi en bevisst oppmerksomhet på en spesiell måte til øyeblikket – uten fordømmelse.

Jon Kabat-Zinn



Stein Julius Johansen fikk møte Jon Kabat-Zinn i Oslo. – Det ga meg et kjempekick! Kabat-Zinn er virkelig stor og kunnskapsrik, sier Johansen.

FOTO: MAY BRITT BRYØN

Fra hippier til Facebook

hus, poliklinikken for angstlidelse, som nå fikk Kabat-Zinn til Oslo. Og da han holdt foredrag i aulaen på Rikshospitalet stilte rundt 300 leger, psykologer og annet helsepersonell opp. Dagen før hadde han snakket for fullsatt hus på høyskolen i Oslo.

– Vi har jobbet i to år for å få Kabat-Zinn til Norge. Interessen for ham og mindfulness er formidabel, sier oversykepleier Erna Moen.

Det er ett år siden angstklinikken begynte å bruke mindfulness systematisk i behandlingen, både ved angstlidelser, tvangslidelser, stressmestring og ved posttraumatisk stress (PTS) – i kombinasjon med kognitiv adferdsterapi.

– Vi ser at de pasientene som bruker mindfulness aktivt blir roligere, og klarer å håndtere stressituasjoner bedre. Vi har også allerede flere eksempler på at pasienter her har klart å stanse angstanfall ved hjelp av mindfulness, sier Moen.

Endrer hjernen. Det er gjennomført en rekke vitenskapelige studier som viser at mindfulness, ofte i kombinasjon med kognitiv terapi, har effekt ved en rekke tilstander – fra psoriasis og lysbehandling, virkning og bivirkning av vaksiner, kronisk smerte, livskvalitet etter hjertesykdom eller kreftbehandling.

Flere hjernestudier er utført, som blant annet viser at meditasjonsteknikken gjør det mulig å

flytte hjerneaktivitet fra høyre hjernehalvdel, der stressenteret sitter, over til venstre halvdel.

Nylig viste en studie utført ved Harvard Medical School at det er nok å meditere i to måneder for at hjernen begynner å endre struktur: Hippocampus, som er sentral for minner og sanseopplevelse, vokser i størrelse og gjennomgår en fortykkelse.

En studie fra Arizona viser at to måneders meditasjon også er nok til at immunapparatet aktiveres; Kortisol (stresshormonet) blir redusert, mens immunoglobulin – som blant annet beskytter mot kreft, øker.

Livsglede. – Det var ved depresjon teknikken først ble utviklet og praktisert. Men vi vet i dag at mindfulness virker på en lang rekke forskjellige tilstander og sykdommer – men man kan respondere *forskjellig* ved forskjellige tilstander. Dette er dyp healing, sier Jon Kabat-Zinn selv.

Ved å utvikle mindfulness, et oppmerksomt nærvær til deg selv, lærer du å forholde deg til opprivende følelser og smertefulle tanker. Du skal rett og slett observere det du opplever, gi plass til tanken *før* du setter ord på den, definere den og putte den inn i en tillært bås.

– Mindfulness er å gi en bevisst oppmerksomhet på en spesiell måte til øyeblikket – uten fordømmelse. Ved å praktisere oppmerksomhetstrening kan vi innøve en aksepterende og befrien-

Jon Kabat-Zinn

Disputerte som molekylærbiolog i 1971, ved Massachusetts Institute of Technology.

Professor i medisin, grunnlegger av Stress Reduction Clinic og Center for Mindfulness in Medicine ved University of Massachusetts Medical School.

Han har utviklet «Mindfulness-Based Stress Reduction» – et åtte ukers kursopplegg i mindfulness.

de ikke-kritisk holdning til oss selv, som åpner for livsglede og vitalitet. Dette er selve hovedbudskapet til Buddha, hjertet av buddhistisk meditasjon – *ingen fordømmelse*, understreker Kabat-Zinn.

Pusten. Men det er ikke enkelt, og slett ikke gjort på en dag, erkjenner han. Man må trene, trene – og integrere meditasjon regelmessig i dagliglivet.

– Meditasjon er ikke å gjøre, men å være. Pusten er enormt viktig. Puste inn og ut – ikke etter noe bestemt mønster, som ved yoga, men rett og slett bare puste. Gi pusten stor oppmerksomhet, og la den sive naturlig. Man kan til og med puste inn gjennom føttene, eller gjennom hodet. Jeg opplever at mange reagerer på dette, sier at man kan da ikke *puste* inn gjennom *ben*! Men klart du kan – energien flyter fritt, den – når du lar den gjøre det!

Alle vil ha. Andries J. Kroese, professor i medisin fra Universitetet i Oslo og tidligere ved Aker sykehus, var sterkt medvirkende til å få Kabat-Zinn til Norge. Kroese hadde selv lang erfaring med meditasjon og østlig filosofi da han kom for å utdanne seg til mindfulness instruktør hos Kabat-Zinn ved University of Massachusetts Hospital for noen år siden. Siden har de to holdt kontakt, og er i dag gode venner.

– Det geniale Kabat-Zinn gjør-



Meditasjon er ikke å gjøre, men å være.

Jon Kabat-Zinn

de, var å ta mindfulness inn i klinikk, og inn i det etablerte medisinske miljøet. Han var en pioner ved å vise at mindfulness kan redusere eller fjerne stress – blant annet i forbindelse med alvorlige sykdommer. Stresshormoner i kroppen motarbeider immunsystemet, sier Kroese.

Den tidligere karkirurgen holder selv kurs for alle slags grupper: Pasienter med alvorlige, kroniske sykdommer; helsepersonell, fengselsvesenet, katolske nonner i Oslo, prester i Sverige, Telenor og Siemens, legemiddelindustrien, Statens kartverk. . .

– Folk får ikke nok av dette nå. Mindfulness er blitt så stort, alle vil ha en bit av det, sier Kroese.

Fikk møte. Stein Julius Johansen hadde slitt med kraftig, invaliderende migræne i 20 år, da han begynte på kurs i mindfulness i vinter. Den sindige bokbinderen trodde nesten ikke hva han hadde begitt seg ut på, da han stilte på første kursdag.

– Jeg har aldri vært i nærheten av noe som ligner yoga eller meditasjon, men legen min ved Balderklinikken fikk overtalt meg til å forsøke mindfulness. Jeg gjennomførte et åtte ukers MBSR-kurs, og vet at jeg fortsatt har en lang vei å gå for å lære dette. Men allerede ser jeg en stor effekt, jeg har ikke hatt ett migreneanfall de siste ukene, og klarer mye bedre å takle stressituasjoner, sier Johansen.

may.britt.bryon@aftenposten.no