

kare-läkare, läkare-personal. Här finns många tänkvärdheter:

»När Du konsulterar en annan specialitet – be om råd, inte service.»

»Alla som arbetar på sjukhuset har en viktig funktion – och förtjänar respekt!»

Detta kapitel borde egentligen läsas även utanför kirurgskräet. •

Skildring av en vandring genom en livskris

Martha Manning. **Underströmmar. En psykoterapeuts kamp mot sin depression.** 215 sidor. Stockholm: Natur och Kultur, 1996. Pris ca 300 kr. ISBN 91-27-0547-72.

Recensent: leg läkare Pepa Jönsson, specialist i allmänpsykiatri, Täby.

Boken är en djupt mänsklig och en nästan poetisk skildring av Martha Mannings egen vandring genom en djup livskris, som den svåra depressionen innebär. På ett oerhört generöst sätt beskriver hon sina upplevelser och känslor i relation till sina närstående, sig själv, sin terapeut, sina läkare och patienter. När inget annat hjälper och Martha till slut inser att elektrokonvulsiv behandling är det som återstår för att rädda hennes liv, kämpar hon emot sin egen och sin familjs djupa förtvivlan tills hon slutligen accepterar och genomgår terapin.

Förlorar aldrig sin humor

Det mest slående är att Martha aldrig förlorar sin humor och känsla för distans. Dessa är henne till stor hjälp i skildringarna av sjukhusavdelningens regler (där hon får sin elbehandling).

Med en »experts» ögon beskriver hon de villkor som en patient i en djup depression har att möta och anpassa sig till på en sjukhusavdelning.

Omgivningens reaktioner

Författarinnan skildrar makens, dotterns och sina släktingars reaktioner på hennes depression och sjukhusvistelse. Martha är djupt troende katolik, och i boken beskriver hon

NYA BÖCKER

förhållandet till sin tro under den tid hon är deprimerad.

Unik inblick

Sammanfattningsvis ger boken läsaren en unik inblick i Marthas inre upplevelser och hennes relation till omgivningen. Boken är mycket läsvärd för alla som arbetar inom sjuk- och socialvården. Den är lätt tillgänglig och djupt allmänmänsklig. •

Norsk modell att förebygga psykisk ohälsa hos barn

Ragnhild Hovengren Sætre, Kristin Schjelderup Mathiesen, Ane Naerde. **Barnefamilien – trivsel og levekår. Helsetasjonens rolle i kommunens forebyggende arbeid for barn.** 188 sidor. Oslo: Kommuneforlaget, 1996. Pris 278 nkr. ISBN 82-446-0287-2.

Recensent: docent Göran Aurelius, barnhälsovårdsöverläkare, barnkliniken, Karolinska sjukhuset/S:t Görans sjukhus, Stockholm.

Den svenska barnhälsovårdens innehåll och arbetsformer har debatterats på sistone, bl a i Läkartidningen 19/96 och 20/96. Under intryck av rådande resursknapphet har det föreslagits att nedskärningar i det generella programmet bör kunna ske och verksamheten mer riktas mot utsatta barn.

Frågan är inte ny, inte heller unik för Sverige. I en nyutkommen och mycket tankeväckande forskningsrapport från Senter for Sosialt Nettverk og Helse i Oslo presenteras en möjlig strategi för att förebygga psykisk ohälsa i småbarnsfamiljer. Utgångspunkt är resultaten från tidigare longitudinella barnprojekt som visat att mer än 60 procent av 10–12-åringar med moderata-allvarliga psykiska problem inte hade kunnat identifieras som riskbarn vid fyraårsåldern. Om åtgärder vid denna ålder hade satts in enbart för barn med identifierade psykosociala problem hade merparten av de barn som senare fick problem inte kommit i åt-

njutande av insatserna. Åtgärder måste därför riktas både till barnpopulationen generellt genom att förbättra uppväxtvillkoren för alla barn och till barn som har det svårt.

Förbättrad uppväxtmiljö

Vid 17 hälsostationer över hela Norge har hälsosystrarna i ett första skede med hjälp av frågeformulär kartlagt småbarnsfamiljernas (ca 1 000) trivsel och levnadsvillkor. Det framkom att de största hindren för familjernas trivsel var isolering och dåligt socialt nätverk, bristande barnomsorg och dålig ekonomi. Betydelsefullt för den sociala integrationen var mötesplatser i närmiljön, där de vuxna kunde »slå av en prat», trygga lekplatser för barnen och att många barnfamiljer fanns i grannskapet.

Denna »hälsoprofil» för området presenterades för andra institutioner i kommunen som arbetade med och för barn och initierade en dialog om förbättringar i miljön.

Inom hälsostationens ram igångsattes föräldragrupper och »öppet hus-dagar» i avsikt att förbättra föräldrars kontakt sinsemellan. Tanken var också att detta skulle kunna leda till ett bättre utnyttjande av lekmannakunskap om barnavård och på så sätt avlasta hälsostationen. Särskild vikt lades vid information till familjer med psykosociala problem, så att dessa verkligen tog del av utbudet.

Från individen till miljön

Projektet pågick under åren 1992–1994. Evalueringen visade att hälsosystrarna från att i begynnelsen ha varit utpräglat individorienterade gradvis inkluderade de lokala miljöförhållandena i sina professionella värderingar. Deras ansvar inom det psykosociala området hade blivit klarare. Föräldrarnas sociala kontaktnät hade ökat.

Effekten på barnens psykiska hälsa redovisas inte. Projektet ger sålunda inga tydliga svar på frågor om preventionsmetodens betydelse på sikt. För dem som funderar över hur samhället kan förebygga psykisk stress och ohälsa hos barn och ungdom är boken emellertid en mycket intressant läsning. •

Audiovisuellt

Väljord träningsvideo för gravida

Maria Fredrikson. **Power after pregnancy.** Kan beställas från Gerente Sports, Valhallavägen 138, 114 59 Stockholm. Videosystem: VHS, 1995. Pris ca 250 kr. Speltid 40 minuter.

Recensenter: leg läkare Maria Persson och leg sjukgymnast Barbro Gehlin Asp-lund, kvinnokliniken, Danderyds sjukhus, Stockholm.

»Power after pregnancy aerobic video» är en svensk träningsvideo som riktar sig till gravida kvinnor och till dem som nyligen fött barn. Under 40 minuter kan man låta sig inspireras av SAFE-licensierade aerobicinstruktören Maria Fredrikson med deltagare.

För fysisk och psykisk styrka

Programmet är uppbyggt av en uppvärmnings-, konditions- och styrketräningsdel i ett lugnare anpassat tempo med noggranna rörelseinstruktioner.

Syftet är att uppmuntra kvinnor till att uppnå och behålla sin fysiska och psykiska styrka under graviditeten samt att komma i form igen efter förlossningen.

Träningshäfte medföljer

Rörelser, bäckenbottenträning och allmänna råd finns beskrivna i det träningshäfte som medföljer videon.

Detta en mycket väljord och engagerande träningsvideo utan »farliga övningar». Den har framtagits i samarbete med ett team av läkare, sjukgymnaster och barnmorskor.

Sammanfattningsvis rekommenderar vi den gärna till intresserade personer. •

Adressera korrespondens om nya böcker och recensioner till:

Bokredaktionen, Läkartidningen, Box 5603, 114 86 Stockholm.