

enda nærmere

Budstikka

Budstikka.no
Årets lokale nettsted

Lokalavisen for Asker og Bærum

Endelig i slag



Aleksander kjørte rally med Petter

Alexander (4) og Petter Solberg kjørte rally så det lukket svidd gummi inne i Telenor Arena. I dag er det bilshow på fotballbanen. **SPORT SIDE 58-59**

Bærum sjekker ikke skjenkesteder

NYHET SIDE 8



Hvem i all verden?

Kan du se hvem dette yndige lille barnet er? Hun har skrevet mange krimbøker. Sjekk flere kjendisers barnebilder. **PLUSS SIDE 32-35**

Ny bølge av boliginnbrudd

NYHET SIDE 5



■ Halvparten av oss får psykiske problemer i løpet av livet. Simen Fougner Magnussen slet – men har kommet seg på bena takket være Asker kommunes unike hjelp. Aktivitet er nøkkelordet. **PLUSS SIDE 20-25**

TILBAKE TIL LIVET: Aktiv-Fritidleder Svein Einarsbøl instruerer Simen Fougner Magnussen på golfbanen og hjelper han med å gi mening til dager som noen ganger er litt lange og tunge. FOTO: EVA GROVEN

EXTRA STORT UTVALG EXTRA LAVE PRISER

EXTRA LEKER

DU KAN SPARE PENGER VED Å SJEKKE VÅRE PRISER

JULEKATALOGEN ER KOMMET!

OBS! NY BUTIKK PÅ SLEPENDEN (VIS-A-VIS IKEA)

SLEPENDEN • NESBRUVEIEN 33 • TLF. 66 98 10 80 • ÅPENT 10-21 (18)

VELG INVITA

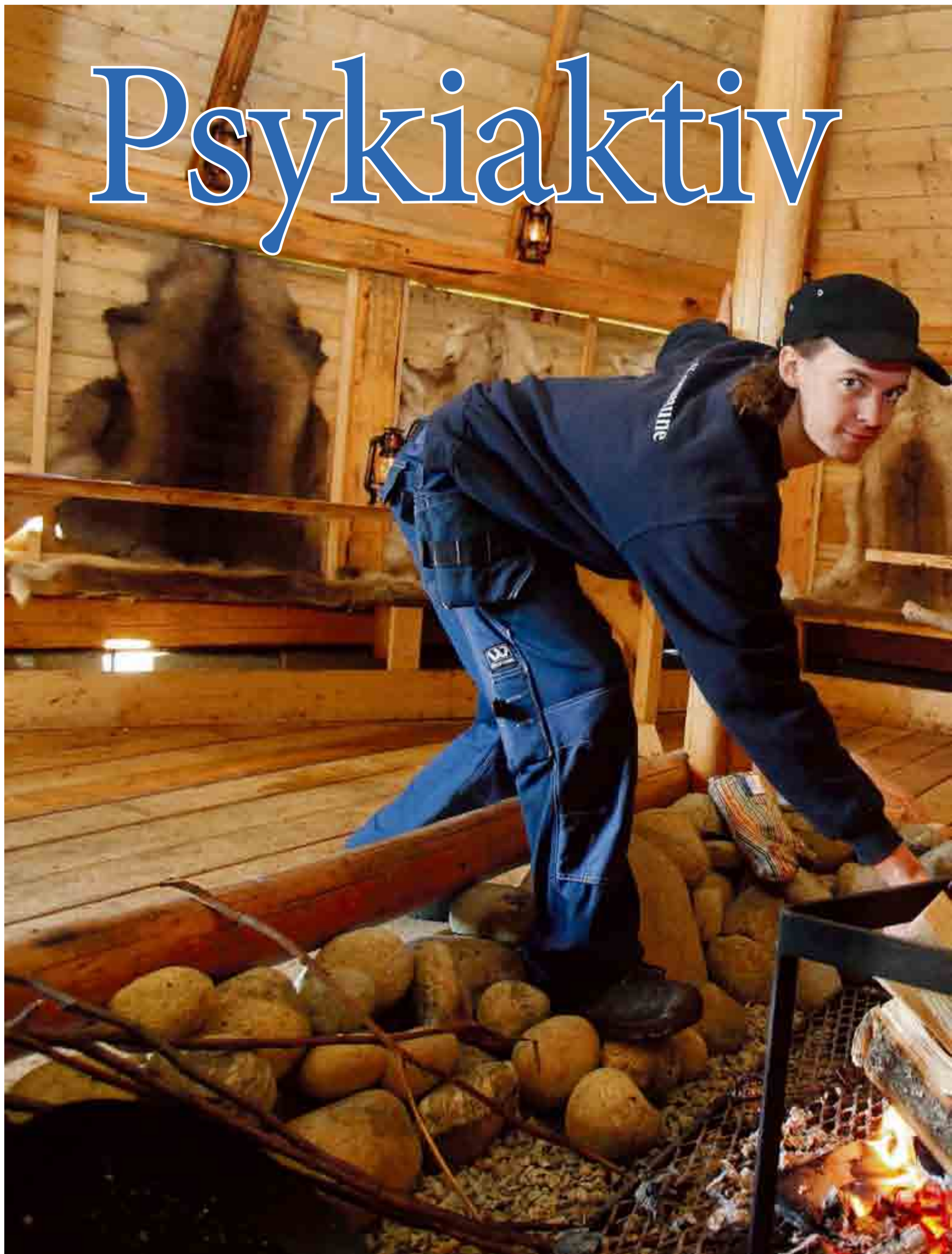
INVITA®

Invita Kjøkkensenter Nesbru AS
Fekjan 13. Tlf: 64 00 70 10
www.invitakjokken.no

Det lille ekstra

• En av to får psykiske problemer i løpet av livet • Bare en

Psykiaktiv



FIN FYR: Simen Fougner Magnussen sørger for gild ild på peisen i Årestugu på Nordre Bondi Gård. Den brukes som møterom for dem som trenger noen å snakke med.

av ti ba om hjelp i fjor • Fysisk aktivitet hjelper og forebygger



**Simen har hatt sine
mørke stunder.
Bål og fellesskap lyser
opp hverdagen.
Aktivitet en nøkkel,
sier forskerne.**

Per Tørmoen, Tor Bjørnar Holmlund og Eva Groven (foto)



Psykiaktiv

Årestugu

Asker kommune og Aktiv Fritid i Asker kommune har bygget Årestugu. Står på Asker kommunes tomt på Nordre Bondi Gård i Asker sentrum.



Skal brukes av ulike grupper som trenger et sosialt samlingssted.

Tenkt å gi brukere med psykiske lidelser mulighet til skape et nettverk og få positive opplevelser i hverdagen.

Årestugu er bygget som en vikingstue med stort ildsted i midten.

Originalen står på Merket i Valdres.

Satt opp på dugnad med Unni og Per Valland og Svein Einarsbøl (leder i Aktiv Fritid) som drivkrefter. Har plass til 50 personer. Tilrettelagt for rullestol.

Tegn på psykiske plager eller lidelser

- Det kan være vanskelig å vite når følelsene du opplever er tegn på psykiske plager eller lidelser. De fleste opplever fra tid til annen å føle nedstemthet, bekymring og redsel. Det er helt naturlige sider av følelseslivet vårt.
- Det er først når disse følelsene varer over tid og går ut over hverdagslivet, at det er snakk om et psykisk problem.
- Psykiske problemer er et samlebegrep for ulike lidelser og problemer som rammer følelseslivet, tankene og sinnet i første rekke.
- Depresjon og ulike former for angst er blant de vanligste psykiske plagene og lidelsene.

Kilde: Helsedirektoratet.

Fysiske symptomer

Psykiske problemer kan også vise seg i form av kroppslige plager som:

- Muskelspenninger og verk i kroppen.
- Slitenhet.
- Søvnmangel.
- Energimangel.
- Appetittforstyrrelser.
- Kvalme.
- Svimmelhet.
- Nedsatt seksuell lyst.

Dersom du har psykiske problemer kan du ha flere av de følelsesmessige symptomene og de kroppslige plagene samtidig, over lengre tid.

Når bør jeg oppsøke hjelp?

- Ofte er psykiske plager et forbigående problem. For at problemene ikke skal ta overhånd, er det viktig at du er åpen om det du sliter med. For noen kan de psykiske problemene komme tilbake i ulike perioder i livet. Hvis du er åpen, kan du lettere forstå og takle problemene hvis de skulle dukke opp igjen. De aller fleste som opplever psykiske problemer blir bedre, hvis de får hjelp.
- Hvis du merker at plagene ikke forsvinner av seg selv, men vedvarer og hemmer deg i ditt daglige liv, bør du oppsøke hjelp. Det er vanskelig selv å avgjøre om man har psykiske problemer. Snakk med noen du stoler på, eller kontakt fastlegen din for å ta en prat. Husk at helsepersonell har taushetsplikt.

Her får du hjelp

Fastlegen kan hjelpe deg og eventuelt vise videre til for eksempel psykolog eller distriktpsikiatrisk senter som har poliklinikker, dag- eller døgnavdelinger. Det finnes flere hjelpetelefoner og nettsted, som er åpne også på natten.

- Øyeblikkelig hjelp: 113
- Legevakten i Asker og Bærum: 06780
- Mental Helses hjelpetelefon: 810 30 030
- Kirkens SOS Krisetelefon 815 33 300



SLÅR ET SLAG FOR VERDIGHETEN: Svein, Henrik og Simen banker golf hele sesongen, ikke minst for å holde formen. I tillegg hjelper det til å gi mening til dager som noen ganger er litt lange og litt tunge.

«De andre tror alt er i orden. Bikkja vet bedre.» Du har sikkert sett Helsedirektoratets kampanje. Han med T-skjorten, som sliter med psyken uten å få sagt det. Halvparten av oss får en psykisk sykdom i løpet av livet, ifølge helsemyndighetene. Likevel er det nesten ingen som tør snakke om det, og bare en av ti søkte hjelp i fjor.

I Asker fyrer de bål og snakker sammen. Og de trener. Fordi det er så viktig å finne en arena å møtes.

– **DET ER VELDIG SLITSOMT** ikke å ha noe å gjøre. Særlig når du også er psykisk sjuk. Du er liksom helt inne-sperra, får ikke gjort noen ting.

Ordene faller ganske stille i høstkulden. Ute er det surt, mørkt og kaldt, men inne er det varme på den åpne peisen.

Vi sitter benket i «Årestugu», Asker kommunes nybygde stolthet; et møtested, et lavterskeltilbud til alle som har det vanskelig.

Ikke minst til dem som sliter med psyken. Ofte i det stille.

For det kan være en av grunn mellom den som trenger hjelp og hjelpen. I hvert fall føles det sånn for den som er dårlig.

En fersk undersøkelse fra Norsk Folkehelseinstitutt viser at hele 95 prosent mener det er viktig å snakke med noen dersom man sliter, samtidig svarer 30 prosent at det er flaut å ha psykiske problemer. Når vi i tillegg vet at en tredel av oss opplever å få psykiske problemer i løpet av ett år, men at bare en av ti nordmenn søkte hjelp for slike lidelser sist år, er det lett å se at mange lever alene med angsten. Og depresjonen. Og det som tyngre er.

– **DU FÅKKE GJORT NOE.** Og får i hvert fall ikke bedt om hjelp.

Den som endelig kan snakke om det vonde er Henrik Huslende (23) fra Asker. Han har i mange år levd i den lammende tåken som oppstår når du blander rus og psykiske lidelser. Og ikke får deg til å snakke ut. Be om hjelp. Henrik ser ut som en helt vanlig 23 år gammel Asker-gutt. Han smaker på bålcaffen Svein Einarsbøl har satt over, og forteller rolig om hvor vanskelig det var. Og litt om hvordan det er nå.

Henrik har hatt angst og depresjoner siden tidlig ungdom. Nå er det seks år siden han sluttet med rus og fikk både medisiner og behandling. Og etter hvert jobb og et sted å bo.

– Amfetamin var yndlingsdopet, og ecstasy. Jeg ble kjempeglad og oppspilt, hadde masse energi og kunne plutselig alt. Men saken var at jeg brukte stoff når jeg burde fått hjelp og medisiner. Jeg har vært kjempedårlig og ute av stand til å gjøre noe som helst. Du greier ikke engang ta en telefon og si til noen at du er dårlig når du har sterk angst.

– Hvis jeg ikke hadde hatt medisiner hadde jeg ikke engang greid å sitte her og snakke med deg. Og i hvert fall ikke jobbe. Hvorfor jeg forteller historien min så åpent? Fordi jeg synes det er greit at folk får vite. Folk har null forståelse for hva psykiske lidelser er. Det er helt jævlig og ingen fatter hvordan det er. Og det er ingen du kan snakke med. Du blir helt bura inne. Det er sannheten.

Hvis Henrik skulle gi en urolig og russøkende ungdom i 12-13-årsalderen ett eneste råd, basert på år med eget slit, ville det være dette:

– Se å få sagt det til noen. Til familien din. Så de kan få noen til å hjelpe deg.

Kanskje hadde ikke Henrik greid å bo i en leilighet heller, eller jobbe full jobb i kommunen med vedlikehold av bygninger, drift av maskiner, snømåking og alt han driver med - og som fyller livet hans med innhold og mening. Men det gjør han nå, sammen med to venner.

Trolig hadde han heller ikke spilt golf og hatt et sosialt liv. Slik det er i dag.

Toril Moe (59) vet hvor skoen trykker for mange med psykiske lidelser. Hun jobber til daglig på Oslo Universitetssykehus, klinikk for psykisk helse, og har ansvaret for Askers videreutdanningsprogram «Fysisk aktivitet som integrert behandling innen psykisk helsevern».

– Vi vet at mange er ensomme, isolerte og tilbaketrukkne, de mangler håp og tro for fremtiden. I denne sammenheng er fysisk aktivitet et godt redskap, man blir sosialisert, får økt selvbilde, bedre selvfølelse og opplever mestring. Det å være til stede i en aktivitet gir en distraksjon fra problemene, du får en fristund, aktiviteten i seg selv gir energi som bidrar til at du orker stå i problemene dine, og også til at du orker å gjøre noe med dem. Fysisk aktivitet er en behandling uten bivirkninger, du kan gjøre det stort sett hvor som helst, den er billig og den har god effekt når den utøves regelmessig.

Moe anbefaler fysisk aktivitet på det varmeste, til nesten alle grupper med psykiske lidelser. Unntaket er pasientgrupper med spiseforstyrrelser.

– Også disse kan ha utbytte av fysisk aktivitet, men her må det en annen og mer faglig bakgrunn til før behandling med aktivitet. Grunnen er at disse ofte utøver trening og aktivitet som en del av sykdomsbildet, for å regulere vekt, og det går jo ikke så bra.

HOGSTAD GOLFBANE. Det er rett før snøen kommer, men noen golfere er mer golf i hodet enn andre. Henrik og kameraten hans Simen Fougner Magnussen (20) tar det som kanskje er sesongens siste svinger og put'er og driver og bunkersslag. Mens Aktiv Fritid-leder Svein Einarsbøl er over seg av stolthet over elevene sine.

– Vi har masse forskning som sier at aktivitet er kjempeviktig for dem som sliter med psyken. Vi har spilt fast hele sesongen, disse to gutta er bare kjempeflinke. Vettu, de har tatt grøntkortet på halve tiden jeg selv brukte, og er alt nå skikkelig gode golfere. Neste år har jeg store planer, vi fikser et samarbeid med Hogstad, så har vi et fast kort her oppe. Da kan Aktiv Fritid-brukerne spille så mye de vil for bare noen få hundrelapper. Det med økonomien er ganske viktig, for mange har ikke mer enn så vidt så det går rundt, og da gjelder det å gjøre terskelen lav. Vi har for øvrig hatt en tredobling av vedtak når det gjelder tildeling av støttekontakter, så det er ingen tvil om at mange har bruk for hjelp. Og hjelp til aktivitet, som jo er selvhjelp på sikt.

Henrik Huslende forteller at når husleie og faste utgifter som strøm og mat er betalt det ikke mye igjen til å svinge seg.

Heller ikke Simen tenker at det er flust med penger, og er kjempeglad for at kommunen hjelper til litt på veien. Og at de kanskje får spille gratis neste sesong.

BARE DET Å GÅ UT EN TUR RUNDT SEMSVANN hjelper for psykisk syke. Eller?

– Å ja, dette er dokumentert, sier professor i psykiatri, Egil Martinsen ved tidligere Gaustad Sykehus. Han har skrevet boken «Kropp og sinn» om hvordan fysisk aktivitet bedrer psykiske lidelser.

– Isolasjon og passivitet bidrar til å vedlikeholde plager,



PÅ AVSTAND: Henrik Huslende holder de tunge tankene på avstand når han får være i jobb. Her foran litt av maskinparken han styrer.

FOTO: PER TØRMOEN



GODT Å SLITE LITT: Henrik Huslende trener tre ganger i uken og har fått jobb, det hjelper til med å holde de tunge tankene på avstand.



ARBEID HJELPER: Det gjør også idrett. Døgnet har 24 timer, alle må ha noe å stå opp til, sier Svein Einarsbøl i Aktiv Fritid i Asker kommune.



LYST UTE: Simen har fått egen bolig og utsikter til det gode livet, med jobb og hobbyer. Ikke dårlig når du er bare er 20 år.

” Se å få sagt det til noen. Til familien din. Så de kan få noen til å hjelpe deg.

HENRIK (23)

det er best dokumentert hos pasienter med angst, depresjon og med rusproblemer, men gjelder for fleste grupper. Angst, depresjon og rus, eller disse i en kombinasjon, er den nye folkesykdommen i psykiatrien, og her har vi masse å hente, ikke minst på å bedre aktivitetstilbudene. Vi må få flere og bedre behandlere, og rett og slett få folk i aktivitet. Sammen med belastningsskader i muskler og skjelett er disse pasientene vår viktigste årsak til sykemelding og arbeidsuførhet i landet, derfor er det også et viktig samfunnsproblem vi må ta tak i.

TILBAKE I ÅRESTUGU PÅ NORDRE Bondi sitter to fornøyde unge menn rundt bålet og kaffen. Og en glad leder for Aktiv Fritid.

– Det er veldig bra tiltak både med jobben og golfen. Jeg trives kjempebra her, sier Simen. Han jobber både for Asker kommune og er utplassert i renovasjonen i Bærum, og er kjempeglad for at det er noen som bryr seg. Ikke minst for at Svein Einarsbøl kjører golfprosjektet hver eneste fredag.

– Jeg trodde aldri dette skulle være gøy, men nå har jeg tatt grønt kort og treffer nye folk og har det fint. Mitt problem har vært ADHD, og jeg har aldri greid å konsentrere meg om noe som helst. Ikke skolen, ingen ting. Når du ikke får til noe føler du deg så klart dum. Og det er ikke noen bra følelse. Ungguttene stammer litt, virker beskjeden - men er tydelig og klar.

– Når vi har spilt golf to-tre timer har jeg en skikkelig

god følelse. Er litt sliten i kroppen, føler at jeg har gjort noe bra.

Svein Einarsbøl er tidligere ishockeyspiller og vet hvor viktig det er å bruke seg:

– Du kommer i flytsonen, føler deg vel, da går alt lettere. Det er det vi bygger på her også, at de som er dårlige skal komme i flyt. Med jobb, med aktivitet. Fordi vi vet det virker. Henrik og Simen bor nå sammen, i sin egen bolig. Og jobber. Ække det bra, eller?

– Døgnet har 24 timer, har du ikke noe å møte dagen med, hvorfor skal du da stå opp? Sånn må vi både tenke, og handle praktisk, så vi får folk i aktivitet, sier den rutinerete aktivitetsgeneralen.

– Foreldre prioriterer seg selv

Den tidligere politimannen Ronald Makonnen Nilsen (46) mener karrierejag og fasadeliv i Asker og Bærum gir mange unge psykiske lidelser.

Ronald Makonnen Nilsen fra Hvalstad er den tidligere politimannen og økonomen som gikk til Asker kommune og "Modus Arbeid og Opplæring". Der hjelper han alle fra psykisk syke til unge med rusrelaterte problemer, til å mestre hverdagen.

– Vi rydder snø, holder kommunens anlegg ved like, maler kontorer. Vi gjør masse forskjellig praktisk arbeid, men det er ikke vårt mål å ha folk i arbeid, det er å få dem videre. Akkurat nå har vi 20 på jobb. Alle har ressurser, de tror det bare ikke selv. Her driver vi med praktisk arbeid, uten den vanskelige øyekontakten. Det gir rom for den gode samtalen, sier Nilsen lurt.

– Og da kommer vi ofte et skritt videre.

HAN VET GODT HVA HAN SNAKKER OM. Den garvede firebarnsfare og politimannen har sett det meste.

– Jeg jobbet i Sandvika, ute, vi banket på dører, så volden, rusen, ungdommene som ikke ble sett, som levde med både angst og depresjoner - og som ruset seg uten noe mer innhold i tilværelsen. Du vet, et av problemene her i Asker og Bærum er at vi lever fasadelivene, mange unge sliter veldig med å leve opp til foreldrenes ønsker og krav. De er kanskje akademikere selv, og ønsker det samme for barna. Så fikser de av en eller annen grunn ikke dette, og det blir ofte hardt. Andre foreldre igjen prioriterer sine egne liv, egne karrierer og har ofte ikke tid til å være nok sammen med ungene sine. Dette ser vi dessverre hele tiden. Ikke minst så jeg det i politiet.

– **DA JEG GIKK TIL ASKER KOMMUNE** var det rett og slett fordi de er i landsfront i dette arbeidet. Jeg så alt som måtte gjøres i politiet, men der hadde vi overhodet ikke midler til å gjøre det. Mens her i Asker kommune satses det systematisk, det fristet meg til å jobbe her. Livet er for kort til å bare se på, vi må gjøre noe. Det å få folk med psykiske lidelser i arbeid er så utrolig viktig, fordi de plutselig mestrer noe. Og får lyst til å mestre mer. De fleste som er innom her kommer videre og får seg jobber.



FINNER STUNDER: - Når vi jobber praktisk får vi alltid stunder nettopp grunnen til at Nilsen sluttet i politiet og begynte i "Modus

Flaut og vanskelig

Den største flaskehalsen på vei til å få hjelp er faktisk å tørre snakke om lidelsen.

Det slås fast i Folkehelseinstituttets ferske rapport «Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv». Mens tre av ti synes det er flaut å ha psykiske lidelser. Men tallene er skremmende:

- Over 300.000 nordmenn sliter med psykiske lidelser.
- En tredel av den norske befolkningen vil få psykiske problemer i løpet av ett år.
- Kun 9 prosent av befolkningen har søkt hjelp for psykiske plager de siste 12 måneder.

- Over halvparten av oss rammes av en psykisk lidelse i løpet av livet.
- En stor barriere er å tørre snakke om det å være psykisk dårlig.
- Fysisk inaktivitet øker risikoen for å utvikle psykiske lidelser.
- Forskning viser at sosialt fellesskap og følelse av tilhørighet er svært viktig

for å forebygge og bekjempe psykiske problemer.

- Asker kommune har et unikt lavtersketilbud.

Kilde: Folkehelseinstituttet/TNS-Gallup, SSBs Helse- og leverkårsundersøkelse.

Psykiaktiv

FRA PROFESSORKONTORET til psykiater Egil Martinsen får vi vite hva som faktisk virker så bra ved trening:

– Det ene er at du aktiviserer kroppens egne morfinstoffer, de igjen påvirker de smertene du måtte ha fra før, og de gir deg en følelse av velvære etter at du har vært aktiv. I tillegg har du den psykologiske dimensjonen. Vi vet at vi kan ikke si til en pasient at «opp med humøret, sola skinner». Men vi kan lære dem at ved å endre adferd kan de selv være med på å påvirke følelsene sine. Pasienten får en god mestringsfølelse, han eller hun opplever noen møteplasser. Husk at vi er sosiale dyr, og dette er med på å påvirke positivt. Tommelfingerregelen er at en halv time aktivitet per dag med intensitet tilsvarende en rask spasertur, er nok til å ta ut det meste av helsegevinsten.

Martinsen sier også det er dokumentert at fravær av fysisk aktivitet kan være med på å utløse psykiske lidelser:

– Vi har studier som klart viser dette. Gjennom forskning på depresjon og demens har vi undersøkt folk som i utgangspunktet er friske, og vi har fulgt dem over tid. Det er helt klart at det er flere blant de ikke-aktive enn blant de aktive, som senere utvikler depresjoner og Alzheimer. Det er med andre ord også forebyggende å være aktiv.

Det er torsdag morgen på nordre Bondi Gård. Himmelen



DER JA: Litt høyere, hørte vi "fore"? Simen Fougner Magnussen finpusser svingen.

knyter sammen en svart sekk av skyer over Asker. Det høljer ned på tredje døgnet, men det stopper ikke gutta hos «Modus Arbeid og Opplæring».

En oransje arbeidsbil med fire staute karer ruller opp

foran verkstedet. Her er maskiner som skal stelles, motorsager skal slippes, vinteren skal forberedes, og akkurat nå pakker Henrik Huslende og kollegaene vekk vannslanger og sommermaskiner. Inn med plenklippere, frem med snøfreserne. Henrik Huslende tar en sving på plassen og rygger med storskro maskinen inn i skjulet.

– Denne skal vi ikke bruke mer, nå skal vi snart måke og brøyte, men i morgen tror jeg vi skal male noen kontorer. Vi har ganske varierte oppgaver, det synes jeg er veldig bra. Det som er virkelig bra med å jobbe er faktisk at det holder de depressive tankene unna. Jobben er viktig, for det er jo noe å stå opp til, sier Henrik, som også trener tre dager i uken på et treningssenter.

– Jeg ser jo at de som er her vokser på det og kommer seg videre. Vi leker ikke, vi forbereder disse gutta til arbeidslivet, det er ikke noe Donald-

maskiner vi snakker om her, sier arbeidslederen Ronald Makkonen Nilsen (46).

– Ferdig med slangene, gutter? Da får vi reise ned å se på den malejobben. ■



til de gode samtalene. Det sier arbeidsleder Ronald Makkonen Nilsen (t.h.). Han og Henrik Huslende har hatt mange fine samtaler på jobb, og det å hjelpe unge med psykiske problemer er "Arbeid og Opplæring" i Asker.



**FLOTT
USTILLING
på 400 m²**

PREMIUM Nye Linjer Malt Linea

Strai
KJØKKEN & BAD

NORSK KVALITET SIDEN 1929

Som en av landets eldste kjøkkenprodusenter forener vi vår tids krav til utførelse og kvalitet med solide håndverkstradisjoner. Innredninger fra Strai Kjøkken er robuste, varige og utført med sans for utseende og detaljer. I vår utstilling finner du et bredt designutvalg i alle prisklasser.

**Vi har levert kvalitet i 80 år.
Det skal vi fortsette med.**

ÅPNINGSTIDER
Hverdager 10-17
Torsdag 10-19
Lørdag 10-14

Gode parkeringsmuligheter!

**STRAI NORFORM
KJØKKEN ASKER AS**

Bleikerveien 8, 1387 Asker
Telefon: 66 90 15 20
Telefax: 66 90 15 18
E-post: asker@strai.no