

## **Morbus Addison Forening, Trøndelag, halvdagskonferanse 29. oktober på Britannia hotell i Trondheim**

Lørdag 29. oktober var det tid for halvdagskonferanse på Britannia Hotell i Trondheim med både akademiske, kulinariske og kunstneriske høydepunkter på programmet. I begynnelsen tok leder Margrete Hegelund ordet og snakket kort om organisasjonen, presenterte styret i Trøndelagsforeningen og gikk i gjennom programmet for dagen. Etter en liten kaffeslabberas med nybakte muffins var det klart for dagens program.

Først var det tid for foredrag med førsteamanuensis og psykologspesialist Roger Hagen fra Psykologisk institutt på NTNU. Roger åpnet med å spørre forsamlingen om vi hadde hatt negative tanker i går og om hvordan vi hadde taklet det. Han fortsatte med å reflektere over hvordan noen tanker forsvinner ganske raskt mens andre blir hengende igjen over lengre tid. Hans foredrag dreide seg deretter om de tankene som blir hengende igjen, hvilke problemer de kan føre med seg og hvordan man kan minske deres negative effekt.

Hagen gikk deretter over til å definere to typer tanker som gjerne henger igjen over lengre tid, nemlig grubling og bekymring. Grubling ble definert som tanker som går tilbake i tid til hendelser som har skjedd tidligere. Slike tanker problematiserer gjerne ting man har gjort tidligere og fører til spørsmål om hvorfor ting skjedde og hvorfor man ikke gjorde ting annerledes. Den andre typen tanker som ble trukket frem var bekymringer og disse ble definert som problematiserende tanker om fremtiden. Her er det snakk om tanker om hva som kan komme til å gå galt i fremtiden og problematisering rundt hvordan man skal takle det.

Slike problematiserende tanker er i følge Roar Hagen normale, men det er viktig å være oppmerksom på dem ettersom de kan ta over. Det er ofte knyttet positive assosiasjoner til slik problematiserende tenkning. For eksempel er det vanlig å tenke at bekymringer gjør en forberedt, hjelper en til å løse problemer og mestre utfordringer. Når det gjelder grubling er det lett å tenke at grubling hjelper en til å analysere fortiden for å endre ting i fremtiden. Roar Hagen vil disse positive assosiasjonene til livs fordi han mener at de ikke stemmer. For eksempel mener han at problemløsning og bekymring ikke er det samme og at ting gjerne

går bra uten at man bekymrer seg på forhånd. Bekymringer fører dessuten til stress og dårlig humør. Grubling er på sin side kanskje ikke en spesielt effektiv måte å løse problemer fordi den tar mye tid og energi. Slike problematiserende tanker virker dessuten selvforsterkende fordi de kan føre til at man ikke konfronterer problemene man møter.

Alternativet til å la seg styre av slike tanker er å reagere annerledes, tanken er uviktig, det hvordan man reagerer som er avgjørende. Det er viktig å være klar over at tanker ikke alltid trenger å avspeile virkeligheten og at problematiserende tenkning derfor kan føre til et forvridt syn på virkeligheten.

Det er utfordrende å bli kvitt problematiserende tanker fordi hvis man tenker på dem vil de feste seg og avføde nye tanker. Roger Hagens tips for å redusere antallet problematiserende tanker er å leve mer i nuet for da vil de fleste problemene forsvinne. Man kan for eksempel bestemme seg for å utsette problematiserende tenkning til et spesielt tidspunkt for å begrense deres innflytelse. Man vil da ofte oppleve at man glemmer de problematiserende tankene. Man bør også unngå og unnvike ting man er redd for fordi bekymringene som oftest er verre enn det som faktisk skjer.

Konklusjonen på foredraget var at bekymring og grubling ikke er det samme som problemløsning og at slike tanker ofte medfører flere problemer. Man bør heller bedrive en mer målrettet og rasjonell problemløsning fordi da vil man spare tid og energi og likevel komme frem til bedre løsninger.

Etter foredraget var det tid satt av til prating i grupper og utveksling av erfaringer med sykdommene. Etter en halvtime var det tid for sprøytekurs med sykepleier Harriet Selle. Medlemmer har uttrykt ønske om å lære å sette sprøyte på seg selv ved en Addison-krise. Selvinjeksjon kan minske effekten av en krise på grunn av raskere behandling.

Når sprøyten monteres skal ikke kontaktpunktet mellom kanyle og sprøyte skal berøres, gummimembranen på flaske med Solu-Cortef skal heller ikke berøres. Flasken med Solu-Cortef skal åpnes og blandes før bruk, det er viktig at det ikke er klumper i væsken før sprøyten fylles. Flasken bør ikke ristes på grunn av faren for luftbobler. Injeksjonen kan

settes i lår eller rumpe, oversiden av et avslappet lår er det beste. Det beste er å sette seg på en stol slik at låret ikke strammer seg. Når injeksjonen settes skal sprøyten holdes støtt med den ene hånden og låret skal holdes med den andre. Sprøyten skal rett inn og så langt inn at den kommer forbi underhudsfettet og inn i muskelen. Etter denne innføringen satte alle en injeksjon med saltløsning på seg selv.

Til slutt kom Margrete Hegelund med noen oppdateringer fra Morbus Addison Forening. Brynhild Stjern hadde en innføring i likemannsordningen, en ordning som tar sikte på å tilby samtalepartnere til personer med sykdommene som er representert i foreningen. Ordningen er ikke ment som en informasjonstjeneste men heller som en hjelp for personer til å finne ut mer om sin sykdom.

Etter at undervisningsdelen var over var det tid for den sosiale delen. Først var det en bedre trereters middag på Britannia med hyggelig passiar og godt humør. Deretter var det tid for kveldens kunstneriske innslag med Trondheim Symfoniske Orkestres oppsetning av Csardasfyrstinnen, en operette av Emmerich Kalman hvor leder Margrete Hegelund spilte cello. Alt i alt ble det en svært vellykket og variert dag som fristet til gjentakelse og som gjorde at vi glemte for en stund at vi har en til tider krevende sykdom å hankses med.

Skrevet av Marcus Lian Helgemo