



nyhet

## Helene og lillebror feirar ny fødestove

Helene Flotve (2) frå Norheimsund viser stolt fram lillebror, eit av dei fyrste borna som er fødd på den nye fødeavdelinga ved Fylkessjukehuset på Voss. **SIDE 3**



utland

## Keiko fikk ikke besøk av Bastesen

Spækkhoggeren Keiko unnsliapp kjøttkakekjøben da Steinar Bastesen besøkte Island i går. Den norske hvalfangeren ble blankt avvist i porten. **SIDE 12**



## Godbiter fra Rogaland i ny bok

Appelsinterte med pistasjpesto er bare en av godbitene i den nye kokeboken, med matoppskrifter fra Stavanger. **SIDE 27**

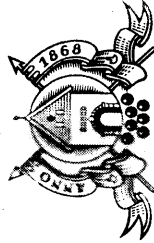
EKSTRA I DAG: MAT & VIN



SISTE

Parafinlyttingsolje  
**55 36 28 28**  
STAVANG

# Bergens



# Tidende

Hans dress hos  
**HansH.**

\*\*

Nr. 297 Uke nr. 45 - 131. årgang Nygårdsgaten 5.11, 5015 Bergen

onsdag 4. november 1998

Hordaland/Sogn og Fjordane: Kr 10.00 For øvrig: kr 12.00

# Familien gjør deg syk

## 40-årsundersøkelsen:

Det er ikke alltid slik at familie og venner - de som står oss nærmest - gir oss støtte og omsorg. Faktisk kan det være nettopp dem som er vår største belastning. Den store 40-årsundersøkelsen i Hordaland er verdens første undersøkelse om hvordan stadig sosial belastning påvirker helsen. Og tallene overrasker også forskerne: Over halvparten av hordalendingene opplever at familie og venner er en belastning. Mer enn 16

prosent blir nesten daglig hakket på av mennesker de må ha rundt seg. De som er mest utsatt kan oppleve stor grad av depressive symptomer, variasjon i humøret etter årstidene, stor ensomhetsfølelse og ha alvorlige søvnproblemer. - Jeg kjenner meg delvis igjen i undersøkelsen. Jeg tror mange egentlig er redde for å innrømme at de har slike problemer. Man skal jo være så vellykket i dag, sier Inger Mikkel-sen (39) til BT.

**SIDE 4**

## 7000 orkanofre fryktes døde



BT meiner at dersom EU-saka går over smertegrensa for Sp, må partiet tala med ei røyst både i regjering og Storting. **SIDE 28**

**Mindre arbeidsgiveravgift**  
Thorbjørn Jagland lover næringslivet én milliard kroner mindre i arbeidsgiveravgift. Men til gjengjeld skal de næringsdrivende betale for ytterligere fem fraværsdager når de ansatte blir sykmeldt. **SIDE 7**

## Industrikrise i Sogn/Fj.

Industrien i Sogn og Fjordane taper markedsandeler. Tre hjørnesteinsbedrifter med til sammen 220 arbeidsplasser har permittert arbeidsstokken. **SIDE 11**

## Gucci-kone dømt for drap

Den tidligere konen til motemogulen Maurizio Gucci ble tirsdag dømt til 29 års fengsel for å ha stått bak drapet på den italienske milliardæren. Den 50 år gamle Patrizia Reggiani var hvitt i ansiktet da dommen ble forkynt. **SIDE 12**

## - Brann-idyllen sprekker

Lars Bakkerud tar avskjed med Brann ved å rette flengende kritikk mot klubbledelsen. 27-åringen beskriver forholdene i Brann som «latterlige» og spør at det bare

# Syk av samvær med familie og venner

**Unik undersøkelse:** Over halvparten av hordalendingene opplever at familie og venner kan være en belastning. Det viser verdens første undersøkelse om hvordan stadig sosial belastning påvirker helsen.

TEKST: MAJ BRITT DAHL  
FOTO: TOR HØVIK

- Vi vet at sosial støtte har stor betydning for helsen. Forskerne har også vært opptatt av hvordan akutt stress som død, skilsmisse og arbeidsledighet påvirker helsen. Men vi har hatt en tendens til å bagatellisere at

samvær med familie og venner kan skape helseproblemer, sier professor i helsefremmende arbeid, Maurice B. Mittelmark, til Bergens Tidende.

Den amerikanske forskeren har 20 års erfaring med helseundersøkelser i USA. Siden 1995 har han arbeidet ved Hemil-senteret ved Universitetet i Bergen. Senteret driver forskning om helsefremmende arbeid, miljø og livsstil. Undersøkelsen er ett av nær 20 prosjekter i den store 40-årsundersøkelsen i Hordaland. De foreløpige resultatene presenteres torsdag i forbindelse med senterets 10-årsjubileum. Foreløpig har 30 prosent av vel 9000 40-åringene deltatt i undersøkelsen, men Mittelmark forventer ikke at resul-

tatene endres særlig.

## Overrasket

Mittelmark ble veldig overrasket over noen av svarene i undersøkelsen. Han trodde at bare 10-15 prosent ville svare bekræftende på at de ikke vet hva de skal gjøre når noen trenger deres hjelp. Men nær 38 prosent føler seg hjelpeløse i en slik situasjon. Den største overraskelsen var imidlertid at over 16 prosent nesten daglig blir hakket på av mennesker de av en eller annen grunn må ha rundt seg.

- I Norge er vi veldig opptatt av privetsel og livskvalitet - både privat og på jobb, sier Mittelmark.

## Forebygge eldrebølgen

Han tror sosiale belastninger

spiller en rolle når det gjelder antallet sykmeldte og uføretrygdete og at stadig flere ikke klarer å arbeide frem til pensjonsalderen. Den nye kunnskapen er også viktig med tanke på utfordringene eldrebølgen vil gi.

Deltakerne i undersøkelsen har tatt stilling til seks påstander (se tabell) som omhandler familie, venner og bekjente. 44 prosent av de spurte opplever ingen av de oppgitte sosiale belastningene. Nær 22 prosent oppgir én sosial belastning, nær 15 prosent lever med to, mens vel ni prosent svarer positivt på tre skisserte problemer. Bare 1,2 prosent har full pott.

Undersøkelsen viser også at de mest utsatte kan oppleve større grad av depressive

## dette sliter vi med

Mennesker jeg bryr meg om som misliker hverandre.	46,5 %
En person trenger min hjelp, men jeg vet ikke hvordan jeg kan hjelpe.	37,4 %
En person som er viktig for meg ønsker å støtte meg, men sårer meg ofte i stedet.	19,9 %
Mennesker som nesten daglig hakker på meg.	16,2 %
Personer som gjør livet mitt vanskelig fordi de ønsker for mye omsorg fra meg.	18,7 %
Noen jeg bryr meg om forventer mer av meg enn jeg kan klare.	31,6 %

3200 førtiåringene fra Hordaland var med i undersøkelsen.

symptomer, årstidsvariasjoner i humøret og større ensomhetsfølelse. I tillegg er de mer bekymret for helsen, og kan ha alvorlige søvnproblemer.

## Reagerer forskjellig

- Det betyr ikke noe for helsen hvis man opplever en eller to av belastningene. Men med tre eller flere problemer bør man gjøre noe. Da er ikke det nære sosiale miljøet slik det skal være, sier Mittelmark, og understreker at dette er ren spekulasjon basert på hans utdanning og erfaring. Viktig er det

også å få frem at hvert menneske er unikt, og at folk reagerer forskjellig på samme type belastning. Hva som er årsak og virkning, gjenstår å se. Undersøkelsen skal følges opp av dybdeintervjuer og helsesjekk i år fremover.

Til tross for deprimerende funn er Mittelmark optimist.

- Med kunnskap kan vi gjøre noe. Resultatene gjelder ikke bare 40-åringene. Hver og en må gå i seg selv, og innse at hva vi sier og gjør påvirker andre mennesker. Det arbeidet koster ingenting, sier professor Maurice B. Mittelmark.

## - Vanskelig å innrømme

**Skal være vellykket:** - Jeg tror mange egentlig er redde for å innrømme at de har slike problemer. Man skal jo være så vellykket i dag.

Inger Mikkelsen (snart 40), medarbeider i Hjem Kjære Hjem i Galleriet, kjenner både deler av sitt og venners liv igjen i undersøkelsen.

- Når man er over den første pure ungdommen, har man opplevd litt av hvert, forteller hun.

Hun vet hva det vil si å ha venner som ikke går i spann, og hvor mye tankevirksomhet som må til for å finne en løsning når det for eksempel er fester på gang. I perioder har hun også kjent presset fra andres forventninger - uten at hun har klart å oppfylle dem.

## «Skulle ha ringt»

- Man vil så gjerne besøke hverandre mer, men så blir det med fem minutter på telefonen. Hvor ofte hører vi ikke at «jeg vet jeg skulle ringt» når vi slår på tråden til en venninne? Men vi klarer ikke alltid å gjøre det vi vil. Vi har det for

travelt, sier hun.

Folk var travle før også, men Mikkelsen tror man tidligere var mer opptatt av nærhet og tilstedeværelse.

- Vi planlegger at vi skal handle på Ikea lørdag om to uker, og hva vi skal kjøpe inn til vennefesten. Hva om vi bare var sammen her og nå? spør hun.

Hun kjenner godt igjen situasjonen at noen trenger hjelp, men at hun ikke vet ikke hvordan hun skal hjelpe.

## Maktesløs

- Du føler deg så maktesløs, og du bruker enormt mye energi på å finne nye vinklinger for å hjelpe. Det er nesten like ille som ikke å få hjelp selv hvis du trenger det, forteller Mikkelsen.

I motsetning til professor Maurice B. Mittelmark ved Hemil-senteret er hun ikke overrasket over at vel 16 prosent daglig må være sammen med folk som hakker på en.

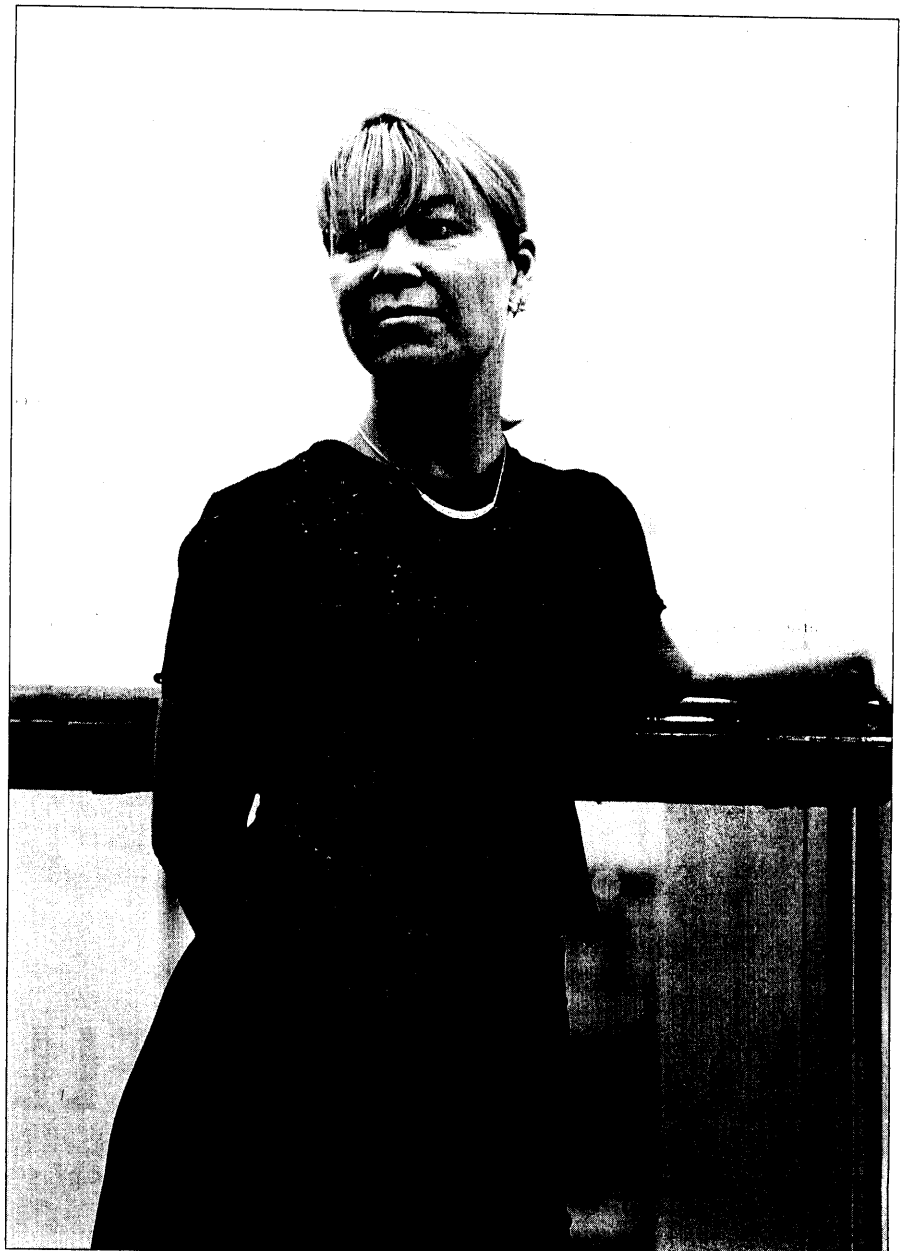
- Jeg trodde faktisk tallet var høyere. Ganske mange har slike problemer. Tenk bare på alle som ikke tør organisere seg fordi de trues med oppsigelse, sier Mikkelsen.

## «Vær ærlig»

Hun har stor tro på å snakke sammen om hvordan man er mot hverandre, og hvordan man opplever hverandre.

- Vi tenker ikke over sånt i hverdagen, men det er viktig å være ærlig både mot seg selv og andre, mener Inger Mikkelsen.

VI MÅ STOPPE OPP LITT  
- selv om vi ikke har tid.  
Det er viktig å være ærlig både mot seg selv og andre, mener Inger Mikkelsen (snart 40).



## fakta/helseundersøkelsen

- Omfatter alle født mellom 1953 og 1957 i Hordaland. I Bergen inviteres også alle født i 1925-27 og 1950-51.
- Hensikten er å forebygge hjerte- og karsykdommer samt andre kroniske sykdommer
- Samarbeidsprosjekt mellom Statens helseundersøkelser, fylkeslegen kommune-helsetjenesten og Universitetet i Bergen