

# MAGASINET

LØRDAG 25. NOVEMBER 2023

## “Hypnose mot snusslutt”

## Innhold

#

### Hypnose mot snusslutt

Frederik (42) forsøkte hypnose for å slutte med snusen. Utfallet overrasket ham.

SIDE 6

### Hierarki bak murene

Slik er livet og de hemmelige kodene bak murene i norske fengsler.

SIDE 16

### I Herrens hender

Det er ikke bare på fotballbanen at Rune Bratseth (62) har opplevd drama i livet.

SIDE 22

### Å leve eller dø

Noen valg er vanskeligere enn andre. For Pernilla er det et døds viktig valg.

SIDE 30

### Singel og lei

Johanne føler hun ikke passer inn i dagens datingmarked.

SIDE 38

### Fem retter med kylling

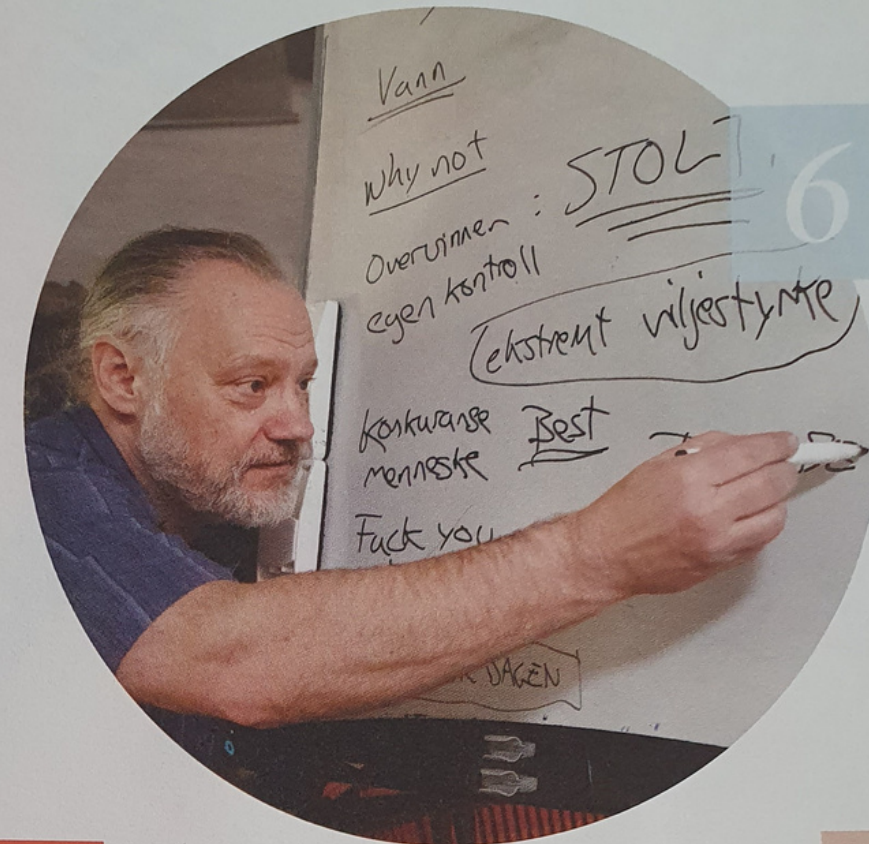
Det er nesten ikke grenser for middager du kan lage med kylling. Her er fem forslag.

SIDE 42

### Rolf Hansens kryssord

Kryssordmester Rolf Hansen setter deg på nye prøver i ordjakten.

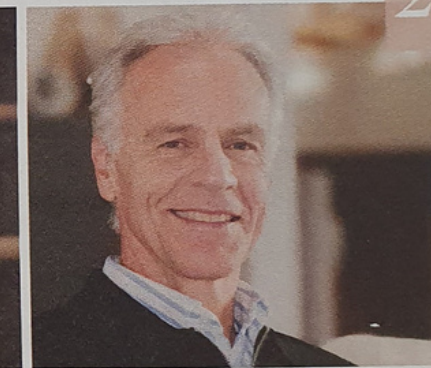
SIDE 51



16



22



30



42



MAGASINET

Postadresse: PB 1184 Sentrum, 0107 Oslo | Besøksadresse: Allerhuset, Karvesvingen 1, Oslo | Telefon: 24 00 10 00 | Epost: magasinet@dagbladet.no



Ansvarlig redaktør: Frode Hansen, fha@db.no | Plussredaktør: Bjørn Carlsen, bca@db.no |  
Avdelingsleder Dagbladet papir: Roy Wahlstrøm, rwa@dagbladet.no | Art Director: Christian Grønvold, cgr@dagbladet.no |  
Avdelingsleder Pluss Stories: Therese Dokshem Skaug, tdo@db.no

Magasinet har ikke ansvar for ubestilt materiale. Magasinet betinger seg retten til å lagre og utgi innkjøpt materiale også i elektronisk form, herunder å legge stoffet inn i et elektronisk arkiv, og å gjøre dette tilgjengelig i tilknytning til Dagbladets nettutgave eller i andre publikasjoner. Unntak fra dette må avtales skriftlig.

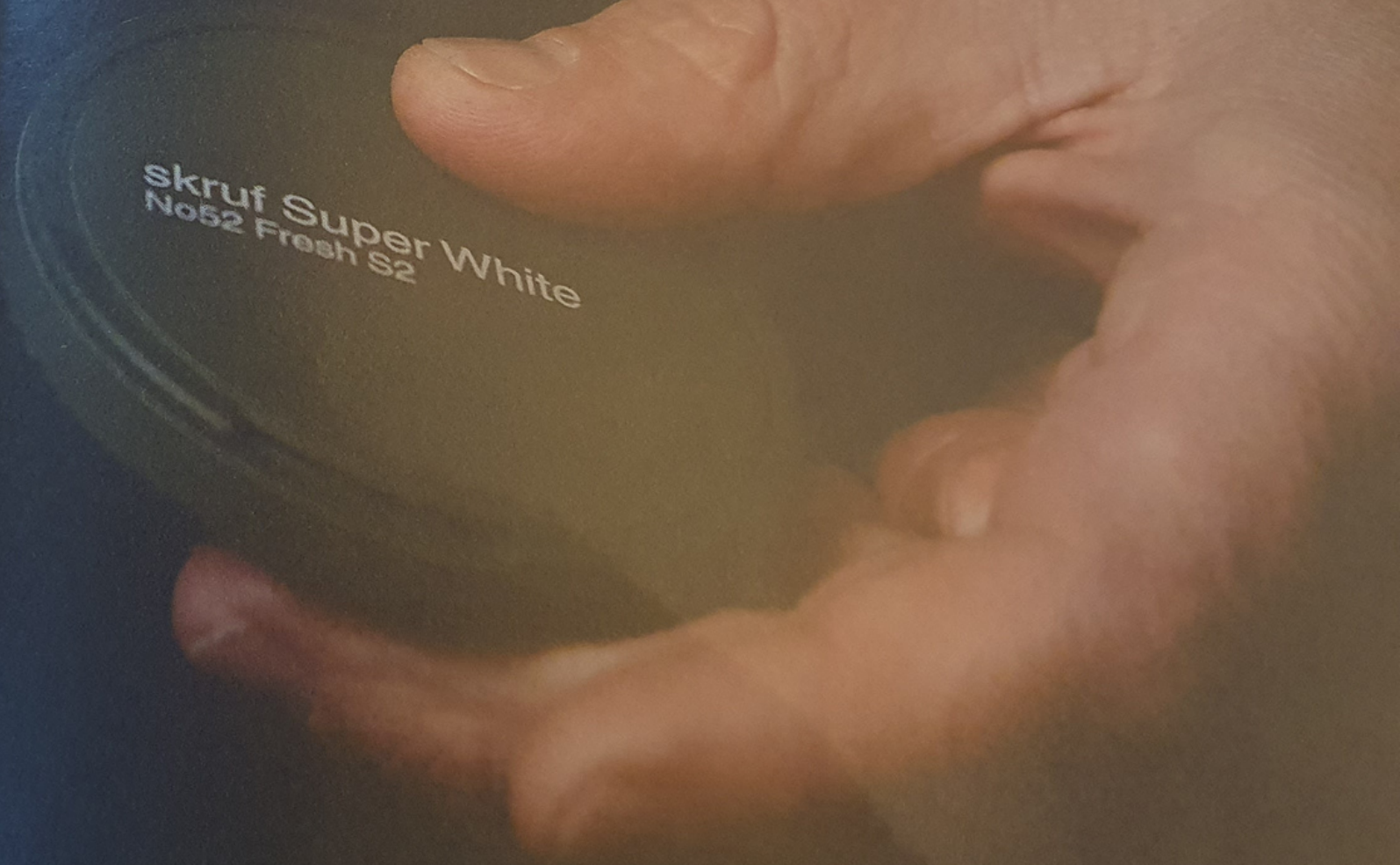
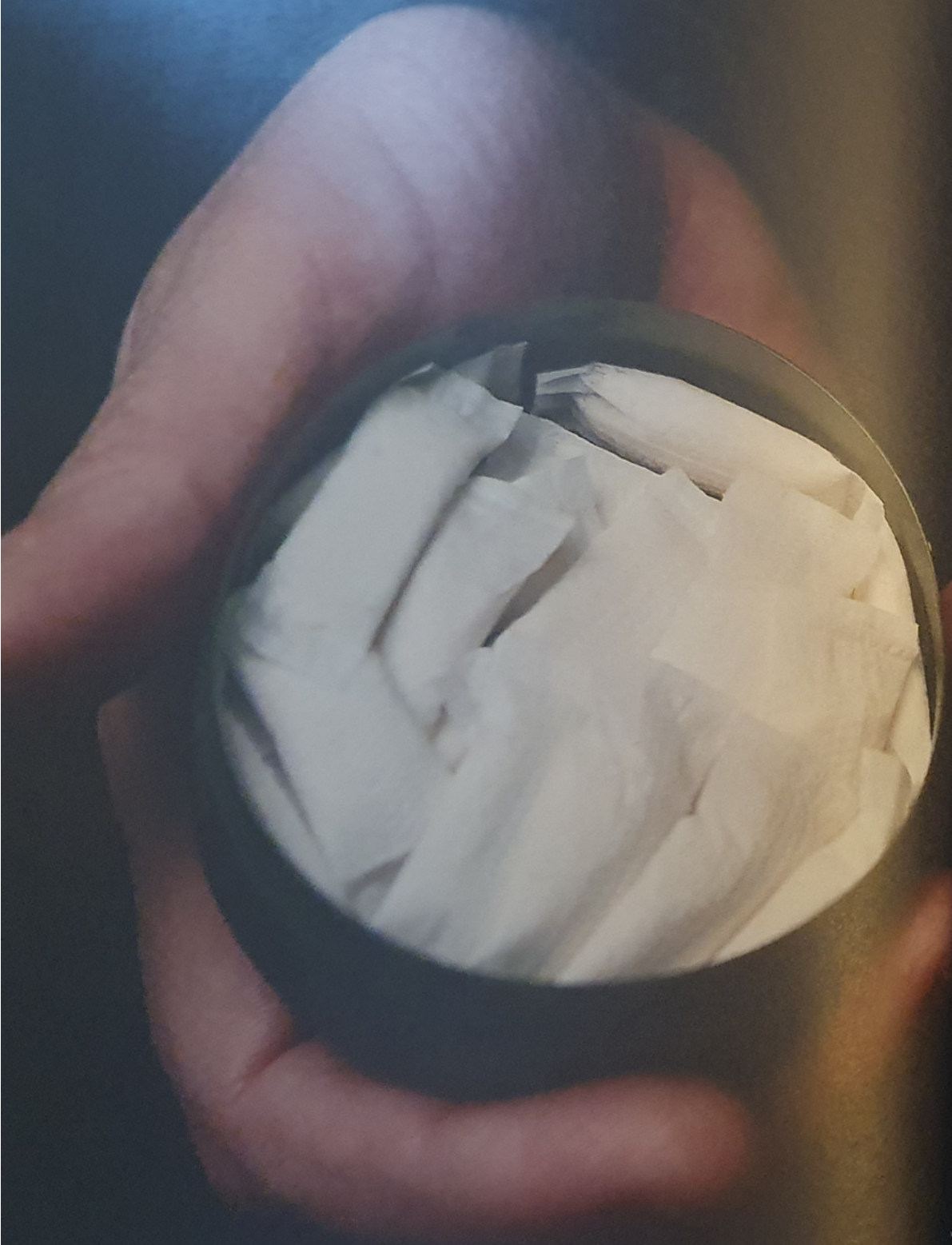




# SNUSFORNUFTIG

*Kan hypnose få deg til å slutte med snus?  
Magasinet ble med da Frederik (42) ga det et forsøk.*

TEKST: KARIANNE HESTEGREI | [karianne.hestegrei@db.no](mailto:karianne.hestegrei@db.no) | FOTO: KRISTIN SVORTE





hypnoterapeut Sigurd Subsjøen, som skal forsøke å få Berntzen snusfri på en time ved hjelp av hypnose. Tispa Akela trenes opp til å bli støttehund.

**14** år gamle Frederik er på hytta med familien. Ved siden av ham sitter onkelen og dypper fingrene ned i en rund boks. Han henter opp en løs, brun, jordliknende substans, og klemmer fingrene rundt det, til det blir en fast klump som han dytter opp i leppa.

Frederik er tøff i trynet og misunnelig på onkelen. Han slenger noen kommentarer i retning onkelen og snusboksen.

– Skal du ha? spør onkelen spøkende.

Frederik tar imot. Han legger den under leppa. Det går ikke lange tida før han kjenner virkningene. Men det er ikke behagelig og beroligende, som han har blitt fortalt. Han blir kvalm.

– Jeg gikk rett i bakken, forteller Frederik Berntzen, som nå er 42 år gammel.

Det var første gang Frederik bakte seg en tønne.

**At han gikk i bakken** den gangen, stoppet ikke Frederik fra å snuse. Én snus her og én snus der ble til slutt én boks om dagen i voksen alder. Bilselgeren fra Asker møter oss utenfor en gammel trevilla på Skarpsno i Oslo. Det viser seg at han er litt uforberedt på hva det er han har sagt ja til å være med på.

Det er Frederiks kamerat som har fått ham hit – etter at psykologkontoret spurte etter folk som ønsket å teste snusslutt ved såkalt hypnoterapi – med Magasinet med som flue på veggen.

– Hypnose?! Det har ikke jeg hørt noe om, utbryter Frederik.

– Ja ja, det blir vel spennende det.

Inne i trevillaen kan vi så vidt høre melodier fra harpeklimpring i det fjerne. Et gullfarget skilt leder vei ned en trapp mot psykolog og hypnoterapeut Sigurd Subsjøens kontor.

– Hei, Sigurd heter jeg, sier hypnoterapeuten og strekker ut hånda.

– Frederik, svarer bilselgeren og tar hånda hans.

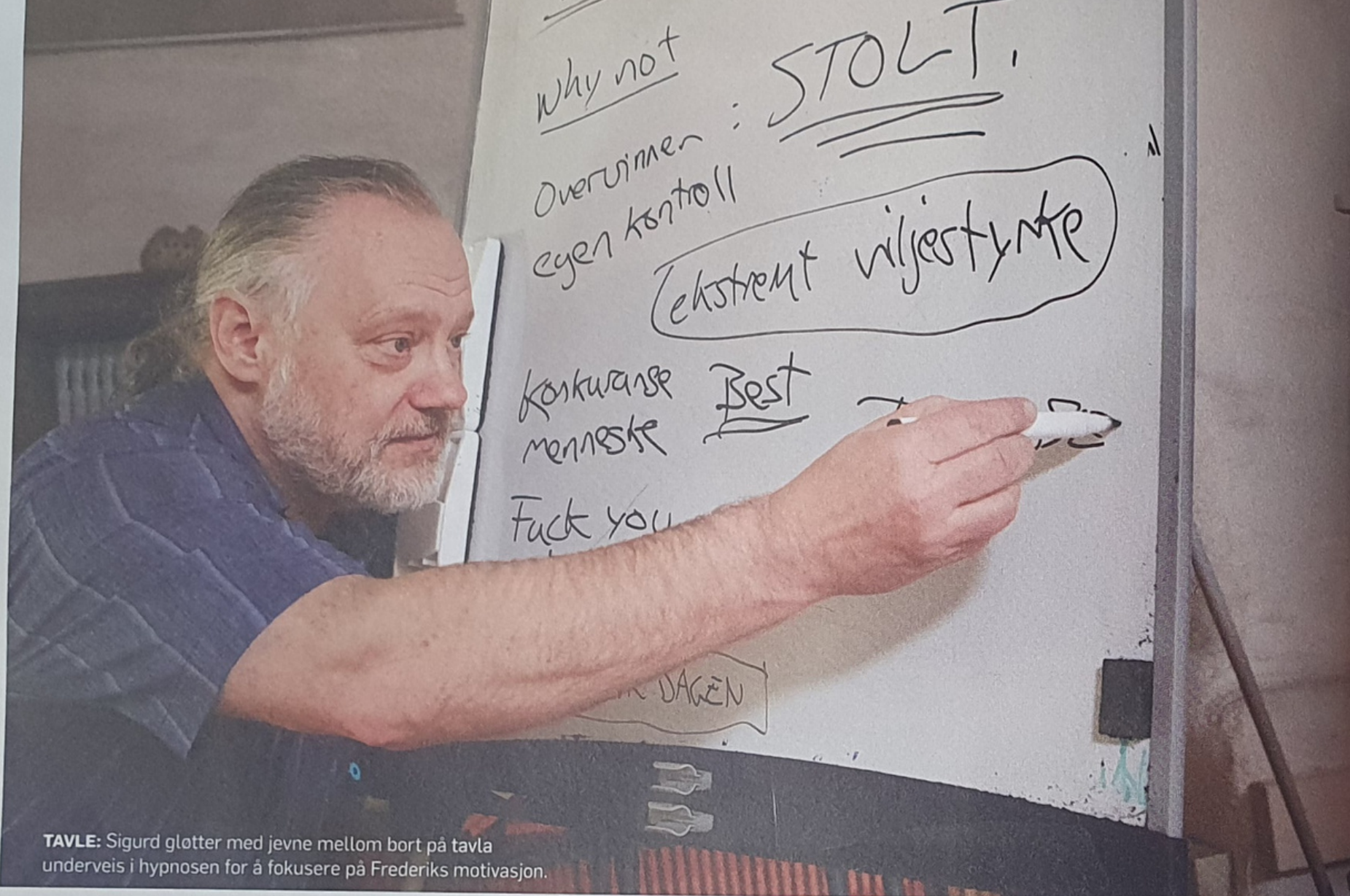
Subsjøen utdannet seg som psykolog på 80-tallet, ens ærend for å bli hypnoterapeut. Av de omtrent 30 timene han jobber i uka, går mesteparten av dem til hypnoterapi. Han jobber med alt fra vanlige folk til toppidrettsutøvere, forteller han.

Målet er å bli snusfri på én time.

Og nå er det Frederik som skal til pers. →







**TAVLE:** Sigurd gløtter med jevne mellom bort på tavla underveis i hypnosen for å fokusere på Frederiks motivasjon.



**SELVHYPNOSE:** Underveis i timen demonstrerer Stubsjøen selvhypnose, noe han har som mål å lære bort til Frederik.



**UBALANSE:**

– Det kan være vanskelig å slutte å snuse, men det er absolutt mulig. Det kan være greit å være forberedt på at kroppen og hodet rett og slett er litt ubalansert i noen dager, eller uker, etter at du har sluttet, sier Erlend Bø, avdelingsdirektør i helsedirektoratet.

**Norge er i snus-verdenstoppen**, ifølge Statistisk sentralbyrå. Femten prosent av voksne nordmenn snuser hver dag. En vane som tidligere kunne «unnskyldes» med at det ikke fantes nok forskning på risikoene. Men så, for eksempel i en studie utført av lege Bendik Christian Brinchmann og hans kolleger ved Folkehelseinstituttet, er det nå fastslått:

Snus øker risikoen for svært alvorlige og dødelige kreftformer.

Ikke bare tredobler snusing risikoen for spiserørskreft (plateepitelkreft), det dobler også risikoen for bukspyttkjertelkreft.

Hvor utsatt du er, kommer an på hvor mye du snuser, og hvor lenge du gjør det, og om du for eksempel har underliggende sykdommer som gjør det ekstra utsatt.

Brinchmann ønsker ikke å ta stilling til hypnose som metode for snusavvenning.

I lys av funnene, er det kanskje flere som har et ønske om å slutte. Men det kan by på forskjellige utfordringer: Svimmelhet, kvalme, eller kortvarige

**Inne i hypnosevillaen** forteller Frederik at han har slutta før. Beskjeden den gang, fra kona, var at han kanskje ble en smule irritabel.

– Jeg har fått tydelig beskjed om at jeg ikke skal slutte rundt juletider i alle fall, spøker Frederik.

Denne gangen er målet å ikke starte opp igjen etter å ha lagt snusboksen på hylla, eller enda bedre, i søppelkassa.

Frederik sitter framoverlent, albuene på hvert sitt kne, og Stubsjøen med en betryggende hånd på schæferhunden Akela. Nå skal han finne ut hva som ligger bak Frederiks ønsket om å slutte å snuse.

Stubsjøen plukker opp en tusj og noterer på ei tavle, mens han stiller Frederik en rekke spørsmål. Det mest sentrale spørsmålet av alle kommer et stykke inn i samtalen:

– Hvorfor ønsker du å slutte, egentlig?

Frederik grubler litt før han svarer.

– Det er jo bra for helsa, sier han.

– Nei.  
– Vi må finne noe som virkelig motiverer deg.  
– Det som motiverer meg er viljen til å kunne stå imot, konkluderer Frederik.

Dermed er målet for timen satt. Stubsjøen skal hjelpe Frederik med viljestyrken.

**Frederik får beskjed om** å lene seg godt tilbake i stolen. Han skal finne stillingen han nå skal sitte i den neste halvtimen. Han skal fokusere på et bestemt punkt på pekefingeren sin, og lytte til det Stubsjøen sier. Ved å fokusere på fingeren, er målet at han til slutt skal havne i «trase», som hypnoterapeuten sier.

– Vi skal bruke hypnose på å få fram ekstrem viljestyrke. Du vil bli mindre kritisk, mer viljesterk og overse kroppens ubehag for å nå målet ditt, sier han.

Stemmen hans høres lik ut som før, men melodien i talen er noe endret. Hver setning flyter inn i den andre. Det stopper aldri opp. En kontinuerlig strøm

**«VI SKAL BRUKE HYPNOSE PÅ Å FÅ FRAM EKSTREM VILJESTYRKE. DU VIL BLI MINDRE KRITISK, MER VILJESTERK OG OVERSE KROPPENS UBEHAG FOR Å NÅ MÅLET DITT.»**

SIGURD STUBSJØEN

Lettere og lettere. Den blir så lett. Så lett at den nærmest løfter seg selv, sier Stubsjøen.

Fingeren til Frederik rykker seg ikke. Han sitter helt stille.

– Neste gang du kjenner på suget, og har lyst på en snus skal du tenke *fuck you*. Snusen er motstanderen, og du vil vinne, sier Stubsjøen.



**KONSENTRERT:** Frederik Berntzen fokuserer på fingeren sin og på hypnoterapeutens stemme.



«DET ENESTE SOM FØLTES LITT RART, VAR DA DU TELTE TIL TRE PÅ SLUTTEN. DET VAR SOM OM JEG HADDE KLESKLYPER PÅ SKULDRENE SOM EN ETTER EN GA SLIPP PÅ MEG.»

FREDERIK BERNTZEN

En liten bevegelse skimtes i Frederiks høyre finger. Brystkassa hans viser tegn til rolige dype pust, og blikket hans er fast plassert på fingeren.

– «Jeg har en ekstrem viljestyrke». «Jeg kan overvinne alt med mental mestring». «Ekstrem viljestyrke», lyder det fra Stubsjøen, som nå har helt monoton stemme.

Frederiks øyelokk er tunge. Pusten er tung og fokuset sylskarpt.

– Lettere og lettere.

**Plutselig kommer det** en rask bevegelse fra Frederiks stol. Han setter seg raskt opp, før han lener seg enda lenger tilbake i stolen, nå med bena krysset foran seg på gulvet.

– Ikke vær en taper. Ingenting kan stoppe deg, lyder det fra Stubsjøen.

Frederiks hode, som så vidt henger over høyre skulder, viser et konsentrert ansiktsuttrykk. Brynene hans trekkes sammen som magneter.

Det er umulig å se om øynene er lukket, eller om han fremdeles har blikket på fingeren som nå viser tegn til små bevegelser.

– Lettere og lettere, det finnes ingen unnskyldning for å gi seg, sier Stubsjøen.

Frederiks kropp rykker til.

Stubsjøen fortsetter som før. Den skjelvende fingeren løftes sakte opp. Den henger i lufta og vibrerer.

Stubsjøens evige flom av mantrasnakk ender i en nedtelling fra tre.

Frederik setter seg raskt opp. Det første han gjør er å strekke på fingrene.

– Hvor lenge tror du du har vært i transe?, spør Stubsjøen.

Frederik er egentlig ikke helt sikker på om han har vært i transe, forteller han, men han føler at det varte i omtrent tre minutter.

– Det var nærmere 25, sier Stubsjøen med et noe lurt smil om munnen.

Øyenbrynene til Frederik gjør et raskt byks oppover.

Stubsjøen mener at Frederik har et *talent for å havne i transe*. Men ut ifra det Frederik har hørt om å være i transe, kjenner han seg ikke helt igjen.

– Det eneste som føltes litt rart, var da du telte til



**FOKUSPUNKT:**

Frederik fokuserer på andre knoke på høyre pekefinger for å havne i transe.



## HELSEDIREKTORATETS SLUTTEMETODE:

**Motivasjon:** Tenk gjennom hvorfor du vil slutte. Du har flere gode grunner. Gjerne skriv dem ned, for eksempel på mobilen. Slik kan du se på dem hver dag.

**Slutta-appen:** Last ned Slutta-appen for å få gode råd og se hvor mange penger du sparer.

**Bestem deg for at du skal slutte:** Når du virkelig bestemmer deg, er det lettere å holde ut det som kan bli vanskelig. Bestem nøyaktig tidspunkt for når du skal ta din siste snus. Datoen bør ikke være lenger frem i tid enn et par uker.

**Legg en plan for å holde ut den første uken:** Tenk gjennom hva du kan gjøre istedenfor å snuse når suget kommer. Fysisk aktivitet kan hjelpe på abstinensplager.

**Snakk med noen:** Du kan gjerne fortelle venner eller familie at du har bestemt deg for å slutte - det styrker forpliktelsen til å gjennomføre. Det kan også hjelpe å få veiledning av helsepersonell.

**Nikotinlegemidler:** Nikotinlegemidler kan dempe suget etter snus. Det er viktig å bruke nikotinlegemidlene riktig for at de skal gi effekt.

**Mer informasjon finnes på Snus - sluttetips - Helsenorge.**

*Kilde: Avdelingsdirektør Erlend Bø i Helsedirektoratet.*

## HELSEDIREKTORATET OM HYPNOSE

**Avdelingsdirektør i Helsedirektoratet, Erlend Bø, har dette å si om hypnose:**

– Vi synes det er bra at folk klarer å slutte å snuse, og er ikke så opptatt av hvordan de får det til. Vi vil anbefale å bruke metoder med dokumentert effekt, og vi kjenner ikke til noen dokumentert effekt av hypnose ved snus- eller røykeslutt. Men samtidig vet vi jo at folk klarer å slutte på mange forskjellige måter.

på skuldrene som en etter en ga slipp på meg, forteller han.

Utenom det, føler han at han bare har vært i en dyp konsentrasjon.

– Det er nettopp det transe er, påpeker psykologen.

**Vi takker for oss,** går ut av villaen. Frederik kan ikke si at lysten på snus er borte. Men det var ikke det Stubsjøen hadde lovet heller. Hvorvidt viljestyrken de har fokusert på under hypnosen strekker til, gjenstår å se.

Stubsjøen kommer ruslende bort.

– Du har ikke en snus til overs?, spøker Frederik. Stubsjøen ler og rister på hodet.

Fem dager etter hypnosetimen, sier Frederik at han har tatt tre snus siden vi sist så ham. Før hypnosetimen snuste han 24 om dagen – en hel boks.

– Det har gått overraskende bra, så jeg er kjempefornøyd, forteller han over telefonen med Dagbladet.

Han forteller også at han generelt har tatt sunnere

**«DEN ENESTE TINGEN JEG KAN  
TENKE PÅ SOM KANSKJE KAN  
REGNES SOM ABSTINENSER,  
ER AT JEG ER LITT RASTLØS.»**

**FREDERIK BERNTZEN**

valg, uten å tenke over det. Jogget i stedet for å sitte på sofaen, ikke spist søtsaker, og valgt sunne matvarer på butikken.

– Den eneste tingen jeg kan tenke på som kanskje kan regnes som abstinenser, er at jeg er litt rastløs, sier han.

Stubsjøen har tilbudt ham enda en time, for å forsikre seg om at han holder snusen på avstand framover. •



**FOKUSPUNKT:**

Frederik fokuserer på andre knoke på høyre pekefinger for å havne i transe.


**HELSEDIREKTORATETS  
SLUTTEMETODE:**

**Motivasjon:** Tenk gjennom hvorfor du vil slutte. Du har flere gode grunner. Gjerne skriv dem ned, for eksempel på mobilen. Slik kan du se på dem hver dag.

**Slutta-appen:** Last ned Slutta-appen for å få gode råd og se hvor mange penger du sparer.

**Bestem deg for at du skal slutte:** Når du virkelig bestemmer deg, er det lettere å holde ut det som kan bli vanskelig. Bestem nøyaktig tidspunkt for når du skal ta din siste snus. Datoen bør ikke være lenger frem i tid enn et par uker.

**Legg en plan for å holde ut den første uken:** Tenk gjennom hva du kan gjøre istedenfor å snuse når suget kommer. Fysisk aktivitet kan hjelpe på abstinensplager.

**Snakk med noen:** Du kan gjerne fortelle venner eller familie at du har bestemt deg for å slutte - det styrker forpliktelsen til å gjennomføre. Det kan også hjelpe å få veiledning av helsepersonell.

**Nikotinlegemidler:** Nikotinlegemidler kan dempe suget etter snus. Det er viktig å bruke nikotinlegemidlene riktig for at de skal gi effekt.

**Mer informasjon finnes på Snus - sluttetips - Helsenorge.**

*Kilde: Avdelingsdirektør Erlend Bø i Helsedirektoratet.*

**HELSEDIREKTORATET  
OM HYPNOSE**

**Avdelingsdirektør i Helsedirektoratet, Erlend Bø, har dette å si om hypnose:**

– Vi synes det er bra at folk klarer å slutte å snuse, og er ikke så opptatt av hvordan de får det til. Vi vil anbefale å bruke metoder med dokumentert effekt, og vi kjenner ikke til noen dokumentert effekt av hypnose ved snus- eller røykeslutt. Men samtidig vet vi jo at folk klarer å slutte på mange forskjellige måter.

**«DEN ENESTE TINGEN JEG KAN TENKE PÅ SOM KANSKJE KAN REGNES SOM ABSTINENSER, ER AT JEG ER LITT RASTLØS.»**

**FREDERIK BERNTZEN**

valg, uten å tenke over det. Jøgget i stedet for å sitte på sofaen, ikke spist søtsaker, og valgt sunne matvarer på butikken.

– Den eneste tingen jeg kan tenke på som kanskje kan regnes som abstinenser, er at jeg er litt rastløs, sier han.

Stubsjøen har tilbudt ham enda en time, for å forsikre seg om at han holder snusen på avstand framover. •

på skuldrene som en etter en ga slipp på meg, forteller han.

Utenom det, føler han at han bare har vært i en dyp konsentrasjon.

– Det er nettopp det transe er, påpeker psykologen.

**Vi takker for oss,** går ut av villaen. Frederik kan ikke si at lysten på snus er borte. Men det var ikke det Stubsjøen hadde lovet heller. Hvorvidt viljestyrken de har fokusert på under hypnosen strekker til, gjenstår å se.

Stubsjøen kommer ruslende bort.

– Du har ikke en snus til overs?, spøker Frederik. Stubsjøen ler og rister på hodet.

Fem dager etter hypnosetimen, sier Frederik at han har tatt tre snus siden vi sist så ham. Før hypnosetimen snuste han 24 om dagen – en hel boks.

– Det har gått overraskende bra, så jeg er kjempet fornøyd, forteller han over telefonen med Dagbladet.

Han forteller også at han generelt har tatt sunnere

# MAGASINET

LØRDAG 25. NOVEMBER 2023

# “Hypnose mot snuslutt”

# Dagbladet