



# Lær å skrive kronikker og debattinnlegg

**Gunn Helen Kristiansen**  
**Else Merete Thyness**

# **Innhold**

<b>Forord</b>	<b>3</b>
<b>Ytringsfrihet</b>	<b>4</b>
<b>Vær varsom-plakaten</b>	<b>5</b>
<b>Etos, logos og patos</b>	<b>6</b>
<b>Noen skrivetips</b>	<b>7</b>
<b>Hvordan skrive en god kronikk</b>	<b>8</b>
<b>En enkel disposisjon</b>	<b>9</b>
<b>Eksempel på hvordan du kan skrive en kronikk</b>	<b>10</b>
<b>Den ferdige kronikken</b>	<b>11</b>
<b>Hvordan skrive et godt debattinnlegg?</b>	<b>12</b>
<b>En enkel disposisjon</b>	<b>13</b>
<b>Eksempel på hvordan du kan skrive et debattinnlegg</b>	<b>14</b>
<b>Det ferdige debattinnlegget</b>	<b>15</b>
<b>Kilder</b>	<b>16</b>

## Forord

I flere år har vi skrevet kronikker og debattinnlegg, og vi opplever at dette er en god metode for å formidle informasjon og meninger. Når du er opptatt av noe selv, føles det bra å dele engasjementet med andre og ikke minst få reaksjoner og kanskje mer informasjon tilbake. I dette kompendiet har vi samlet gode råd om hvordan skrive kronikker og debattinnlegg. De er basert på våre egne erfaringer og litteratursøk.

Demokrati betyr folkestyre og handler om at landet vårt skal styres av innbyggerne selv. Dette foregår gjennom stemmesedlene i diverse valg, men også ved at vi deltar i de offentlige debattene. Å kunne skrive kronikker og debattinnlegg er en stor styrke dersom vi ønsker å dele vårt syn på en sak eller formidle kunnskap. Det er ikke for ingenting at det heter *å ha ordet i sin makt*.

På Sokrates tid, i det gamle Hellas, hadde alle byene et torg, og her møttes folk for å handle, snakke sammen og debattere viktige saker. I våre dager foregår de fleste debatter på TV, i aviser og på sosiale medier, noen ganger flere steder samtidig. Kanskje vi først får inn et innlegg i en avis og deretter poster vi den på sosiale medier. Nå er vi ikke alle «den fødte skribenten», men alle kan lære seg noen grep som gjør at det lettere.

Mye handler om struktur. Du har kanskje argumentene klare, men hvordan sette dem sammen så flyten blir god og folk forstår hva du vil fram til? Vi håper dette kompendiet vil gi deg noen verktøy for hvordan du kan lede leserne dine gjennom en tekst. Du kommer langt med en logisk rekkefølge.

*Gunn Helen Kristiansen og Else Merete Thyness*



## Ytringsfrihet

Ytringsfriheten er den retten vi har til å si det vi mener. Du skal fritt kunne formidle ideer både gjennom ytringer og handlinger. I Norge kan du for eksempel demonstrere for eller mot nesten hva du vil, så lenge du ikke kommer med hatefulle eller rasistiske utsagn. Det er forbudt ifølge norsk lov.

Ytringsfrihet er nødvendig i et samfunn av flere grunner. Hvis Norge skal fungere som et demokrati trenger vi frie ytringer og åpen deling av informasjon. Dette er grunnlaget for en fri meningsdannelse og setter oss i stand til å delta i samfunnsdebatten og foreta informerte valg.

En ytring kan defineres som formidling av informasjon, meninger eller ideer. Gjennom ytringsfriheten får vi mulighet til å meddele våre tanker og synspunkter, og vi har frihet til å motta andres. Gjennom dette utvikler vi oss selv som mennesker, og vi lærer å uttrykke hvem vi er. Dette gjelder også i møte med mennesker som har andre meninger enn oss selv. Meningsmotstandere kan lære oss å klargjøre og utvikle våre egne meninger og ideer. Og – gjennom å bryte meninger med andre, kan vi noen ganger oppleve at selv om vi var sikre i vår sak, så tok vi faktisk feil. Ytringsfriheten trener også vår evne til toleranse overfor meninger som egentlig ikke kan tolereres, og til å møte dem med ord istedenfor undertrykkelse eller aggresjon. Gjennom å la uakseptable meninger komme fram i lyset, får vi en mulighet til å korrigere dem. Gjennom en åpen diskusjon kan vi alle vokse.

Ytringsfriheten er vernet i grunnloven vår. I paragraf 100 står det:

*Ytringsfrihet bør finne sted. Ingen kan holdes rettslig ansvarlig for å ha meddelt eller mottatt opplysninger, ideer og budskap med mindre det lar seg forsvare holdt opp imot ytringsfrihetens begrunnelse i sannhetssøken, demokrati og individets frie meningsdannelse. Det rettslige ansvar bør være foreskrevet i lov. Frimodige ytringer om statsstyret og hvilken som helst annen gjenstand er tillatt for enhver ... Det påligger statens myndigheter å legge forholdene til rette for en åpen og opplyst offentlig samtale.*



Foto: Mosiphotas

# Vær varsom-plakaten

De aller fleste redaktørstyrte medier som aviser og blader, styres av Vær varsom-plakaten. Dette er en liste over etiske retningslinjer for den norske pressen. Her står det blant annet at: *Vis respekt for menneskers egenart og identitet, privatliv, etnisitet, nasjonalitet og livssyn. Vær varsom ved bruk av begreper som kan virke stigmatiserende. Fremhev ikke personlige og private forhold når dette er saken uvedkommende.* I Vær varsom-plakaten står det også at *de som utsettes for angrep skal snarest mulig få adgang til tilsvar, med mindre angrep og kritikk inngår som ledd i en løpende meningsutveksling.*

Norsk Presseforbund vedtok den første plakaten i 1936, og den har vært revidert utallige ganger etter det. Pressens faglige utvalg (PFU) behandler klager knyttet til brudd på plakaten.

Hvis du sender inn en kronikk eller et debattinnlegg til en avis, enten den er i papirformat eller digital som bryter med Vær varsom-plakaten, vil du (forhåpentligvis) ikke få det på trykk. Vær Varsom-plakaten gjelder på samme måte for leserinnlegg som for andre typer publiseringer



Foto: Norsk Presseforbund

## Etos, logos og patos

Når du skriver et debattinnlegg, ønsker du vanligvis å appellere til, altså overtale, de som leser det. Aristoteles beskrev tre former for appeller i sin bok *Retorikken*. Disse er etos, logos og patos eller troverdighet, fornuft og følelser, og de kalles for overtalelsmidler. Retorikk kan defineres som «kunsten å overtale eller overbevise». En retoriker har et klart mål, og han eller hun bruker språket for å få til endring.

*Etos* handler om troverdighet hos avsenderen. Hvem er du, og kan de, som du skal forsøke å overbevise, ha tiltro til at du er pålitelig? Du kan styrke din egen etos ved å legge fram saklige argumenter, eller ved å fortelle om egne erfaringer. Du kan også referere til mennesker med stor troverdighet. Hvis du argumenterer for at en tur i skogen vil redusere stress, kan du for eksempel skrive: «Jeg har selv opplevd hvor beroligende bare en 20 minutters tur i skogen virker.»

*Logos* tar utgangspunkt i de faktiske opplysningene og argumentene du presenterer. Logos betyr fornuft. Når du bruker logos, henvender du deg til leserens fornuft og intellekt. Faren er at språket kan oppleves som litt tungt og kjedelig hvis du bruker mye logos. Du kan for eksempel skrive: «Å være ute i naturen reduserer stress fordi det minsker kroppens nivå av stresshormoner.»

*Patos* er en appellform som henvender seg til leserens følelser, både positive og negative. Du kan for eksempel vekke glede, sinne, frykt eller medlidenhet. Da påvirker du ikke bare hodet, men også hjertet til leseren, og det er kanskje lettere å overbevise han eller henne. Du kan for eksempel skrive: «Ta deg tid til en tur i skogen, du fortjener det.»

Hvis du skal bli en mester i å overbevise andre, må du balansere etos, logos og patos. I noen situasjoner trenger du kanskje mest logos, i andre mer patos.



Foto: Colourbox

## Noen skrivetips

### *Rett skrivefeil*

De fleste skriveprogrammer har rettefunksjoner. De er der for å brukes. Dårlig språk og rettskrivning gir et negativt bilde av både saken og innsenderen.

### *Vit hva du snakker om*

Når du skal skrive noe som kommer på trykk, bør du ha god innsikt i temaet. Sjekk det du presenterer som fakta. Hvis du kommer med påstander, referer gjerne til uttalelser fra eksperter og fra faglitteraturen. Samtidig kommer du langt med egne erfaringer, gjerne i kombinasjon med eksterne kilder.

### *Vit hvem du skriver for*

Ta hensyn til hvem som er mottakeren, når du velger form, språk, måten du argumenterer på og lengden på innlegget. Dersom du skriver et innlegg til «dine egne», er kanskje ikke behovet så stort for å forklare det som er et felles kunnskapsgrunnlag. Samtidig skal du ikke ta det for gitt at *dette er noe alle vet*.

### *Les innlegget høyt*

Før du sender det av gårde, les innlegget høyt for deg selv eller for andre. Da vil dårlige formuleringer, gjentakelser og unødvendig fagspråk bli tydeligere.

### *Ikke skriv hvis du er opprørt eller sint*

Det er viktig å vise engasjement, men blir teksten for emosjonell, vil leseren dette av lasset. Dersom du er åpenlyst sint når du skriver og kanskje tyr til skjellsord, mister du troverdighet. Hold deg til saken og baser argumentene dine på fakta.

### *Bruk egne erfaringer med omhu*

Lesere verdsetter personlige erfaringer, bare pass på at de ikke blir for private. Husk at kanskje naboen vil lese innlegget.

### *Skriv i korte setninger.*

Gå gjennom teksten og luk bort unødige ord og bisetninger som gjentar det du allerede har skrevet. Tenk på at du skal skrive en historie som andre skal ha lyst til å lese.

### *Unngå forkortelser, fagterminologi og fremmedord.*

Det er irriterende å måtte avbryte lesingen av en tekst fordi man må google hva et forkortelse eller et faguttrykk betyr.

### *Ha et klart og tydelig budskap.*

Vit hva det er du ønsker å si.

## Hvordan skrive en god kronikk

### Hva er en kronikk?

En kronikk er en form for artikkel du ofte finner i aviser og magasiner. Den er saklig, informativ, og gjerne skrevet med et «vanlig» språk uten for mye fagterminologi. Hensikten med å skrive en kronikk kan være å sette viktige saker på dagsorden, svare på et debattinnlegg eller presentere et standpunkt. Den er ofte tidsaktuell, men uten at leseren behøver forkunnskap for å forstå budskapet. Tvert imot kan du gjennom en kronikk invitere leseren til å skjønne saken bedre og se flere synspunkter, enten de handler om store, politiske spørsmål, samfunnsproblemer eller hverdagslivet.

En kronikkforfatter kalles for en kronikør. Siden redaksjonen sjeldent skriver kronikkene selv, er dette en gyllen anledning til å formidle noe du har kunnskap og meninger om. Hvis du i tillegg klarer å støtte opp dette med både fakta og personlig erfaring, er du kommet langt i å være en kronikør.

### Hvorfor skrive en kronikk

Kronikker kan få stor oppmerksomhet i media og i fagmiljøer. Gjennom en kronikk kan du gi andre innsyn i kunnskap som du besitter, og du kan uttrykke en mening. Gjennom kronikken kan du også gi mennesker innsyn i problemstillinger som de kanskje ikke en gang visste eksisterte. Skriver du en kronikk, kan det ofte oppstå en debatt, og noen ganger kan det være formålet med kronikken.

### Hvordan skrive en kronikk

Kronikken starter ofte med konklusjonen, og deretter følger ulike argumenter, drøftinger, fakta og beskrivelser som underbygger det du påsto. Argumentene og diskusjonen er ofte det som tar størst plass. Kronikken ender gjerne med en anbefaling eller oppfordring. Bruk troverdige kilder og sjekk fakta.

En spenstig innledning gir leseren lyst til å lese videre. Da hjelper det å ha klare meninger om saken. Kronikken bør også ha aktualitet. Den kan for eksempel knyttes til bestemte dager som *Verdensdagen for psykisk helse* eller bestemte anledninger som presentasjon av en stortingsmelding eller til et tema som opptar mange.

Kronikker skal ikke ha fremmedord og heller ikke fagspråk. Hvis du bruker et fagbegrep, må du forklare hva det betyr på en enkel og grei måte.

### Lengde og form

De forskjellige redaksjonene oppgir vanligvis standard lengde for kronikker. For eksempel står det på Aftenposten.no at kronikken kan være på 6000 tegn, mens den i Dagens Medisin bør holde seg til 4800 og i Dagens Næringsliv 4500. Dersom avisen eller tidsskriftet du ønsker å sende kronikken til, ikke har oppgitt ønsket lengde, kan du sjekke lengden på det de allerede har publisert. Det kan uansett være smart å lese en kronikk eller to som de allerede har trykket for å få et inntrykk av hva de liker.

Bruk gjerne mellomtitler til å dele opp teksten.



## En enkel disposisjon

Dersom du vil skrive en kronikk, kan du følge denne enkle disposisjonen.

*1 Finn en fengende tittel som skaper interesse.*

Tittelen skal vekke leserens nysgjerrighet samtidig som den er informativ.

*2 Skriv en kort innledning.*

Ingressen skal være på cirka tre-fire linjer, og den skal inneholde hovedpoenget i kronikken.

*3 Når du starter selve artikkelen, skriv det viktigste først.*

Begynn med konklusjonen.

*4 Gå deretter over til det som underbygger konklusjonen og hold deg til ett poeng av gangen.*

Finn gode argumenter og underbygg med fakta.

*5 Avslutt gjerne med en oppfordring eller en anbefaling.*

### **Før du sender kronikken til redaksjonen**

Landsdekkende aviser får gjerne tilsendt flere kronikker hver dag. I praksis blir de fleste avslått. Når du sender inn en kronikk bør du derfor ha jobbet grundig med teksten. I landsdekkende aviser er det stor konkurranse om å få inn kronikker, mens terskelen er lavere i lokalaviser eller fagtidsskrifter.

Kanskje du kan be venner eller venner om å lese igjennom og kommentere utkastet før det sendes inn. Da får du luket ut feil, du ikke selv har sett.



## Eksempel på hvordan du kan skrive en kronikk

### Aktivitet er bedre enn tvang og medisiner

Fengende tittel

Aktivitet har i mange tilfeller bedre effekt enn medisiner i psykisk helsearbeid. Som tidligere pasient ved Blakstad psykiatriske sykehus, kan jeg bekrefte at det var aktivitet og samtaler som fikk meg ut av tankekjøret, mens medisiner og tvang virket mot sin hensikt.

Ingress som inneholder hovedpoenget i kronikken

Nå skal psykiatrien på Blakstad samlokaliseres med somatikken i et gigantisk nybygg i Drammen og jeg frykter at aktiviteter glemmes som behandlingstiltak.

Innledningen knytter kronikken til en aktuell hendelse.

I påvente av at det nye sykehuset skal stå ferdig, har fysisk aktivitet gradvis forsvunnet fra behandlingen ved akuttavdelingene på Blakstad. På sykehusområdet finnes det svømmebasseng, fotballbane, gymsal, fritidssenter, badestrand og rikelige turmuligheter. Tidligere ble disse fasilitetene hyppig brukt, i tillegg til at pasientene kunne delta i kafedrift, teatergruppe og håndarbeidsgruppe. De fleste av disse arenaene for aktivitet er avviklet nå. Samtidig vet vi at fysisk aktivitet og aktiviteter er bra for mennesker i psykisk krise, enten det gjelder depresjon eller psykose. Det har jeg selv erfart, men jeg frykter at heretter vil medisiner, isolasjon og passivitet dominere behandlingen.

Argumentet støtter opp om påstanden at aktivitet er god medisin.

Dersom et menneske opplever forvirring og realitetsbrist, kan det kvalifisere til en tvangsinnleggelse. Behandlingen konsentrerer seg stort sett om å få symptomene under kontroll med medisiner, ofte gitt med tvang. Mange av pasientene jeg har møtt er ikke så opptatt av selve tvangsinnleggelsen. Tvang åpner dører og fjerner ventelister. Det pasienter og pårørende er kritiske til er tvangsmedisinering. Det er få ting som er like invaderende som å bli lagt i gulvet og få en sprøyte satt i baken. Det vi ønsker oss er noen som lytter, tar seg tid til å gå en tur og få mulighet til å delta i meningsfulle aktiviteter. På HelseNorge.no kan vi lese at «Fysisk aktivitet fremmer god helse, gir bedre humør og søvn, mer energi, og reduserer stress. Fysisk aktivitet kan forebygge enkelte psykiske plager og kan i mange tilfeller brukes i behandling sammen med andre behandlingsmetoder.»

Argumentet forklarer hvor ydmykende tvangsmedisinering er og foreslår alternativer.

Som brukerrepresentant har jeg opparbeidet meg en stor bekjentskapskrets og en unik innfallsvinkel for å sette søkelyset på pasientenes ønsker om mer variert behandling. Dialog og aktivitet er gode verktøy som kan veilede pasientene tilbake til virkeligheten igjen, når de har fått en alvorlig, psykisk reaksjon. «Hvorfor snakket de meg ikke ut av psykosen i stedet for å sløve meg ned med medisiner?» spurte en pasient. Svaret er kanskje at medisiner er en rask og billig løsning, på kort sikt. I det lange løp får altfor mange gjentatte tilbakefall. Medisinene som benyttes, gjør pasientene sløve og inaktive. Legene skriver i journal at medisinene har god effekt, men flere pasienter er uenige med legen her. I akuttbehandlingen klarer ikke pasienten alltid å gi uttrykk for dette., Når de kommer hjem, er det ingen som etterspør informasjonen. Mange pasienter opplever at medisineringen er en hindring for tilfriskning.

Argumentet fortsetter å støtte opp om at medisiner ikke er den beste behandlingen.

Blakstad psykiatriske sykehus vil nok bli solgt, og pengene vil bidra til å finansiere det nye sykehuset i Drammen. I den forbindelse håper jeg det er planlagt et treningsrom med ribbevegg, tredemølle, ergometersykel og vekter i tilknytning til psykiatrisk akuttavdeling. Avdelingen bør også ha et eget hobbyrom med mulighet for maling og andre hobbyaktiviteter. Aviser og garn til et strikketøy er noe av det enkleste å fremskaffe. Dette vil være en billig kompensasjon for alt vi har mistet på Blakstad.

Avslutning med råd om hva som bør finnes på det nye sykehuset.

## Den ferdige kronikken

### Aktivitet er bedre enn tvang og medisiner

*Aktivitet har i mange tilfeller bedre effekt enn medisiner i psykisk helsearbeid. Som tidligere pasient ved Blakstad psykiatriske sykehus, kan jeg bekrefte at det var aktivitet og samtaler som fikk meg ut av tankekjøret, mens medisiner og tvang virket mot sin hensikt.*

**N**å skal psykiatrien på Blakstad samlokaliseres med somatikken i et gigantisk nybygg i Drammen og jeg frykter at aktiviteter glemmes som behandlingstiltak.

#### Mistet aktivitetstilbud

I påvente av at det nye sykehuset skal stå ferdig har fysisk aktivitet gradvis forsvunnet fra behandlingen ved akuttavdelingene på Blakstad. På sykehusområdet finnes det svømmebasseng, fotballbane, gymsal, fritidssenter, badestrand og rikelige turmuligheter. Tidligere ble disse fasilitetene hyppig brukt, i tillegg til at pasientene kunne delta i kafedrift, teatergruppe og håndarbeidsgruppe. De fleste av disse arenaene for aktivitet er avvirket nå. Samtidig vet vi at fysisk aktivitet og aktiviteter er bra for mennesker i psykisk krise, enten det gjelder depresjon eller psykose. Det har jeg selv erfart, men jeg frykter at heretter vil medisiner, isolasjon og passivitet dominere behandlingen.

Dersom et menneske opplever forvirring og realitetsbrist kan det kvalifisere til en tvangsinnleggelse. Behandlingen konsentrerer seg stort sett om å få symptomene under kontroll med medisiner, ofte gitt med tvang. Mange av pasientene jeg har møtt er ikke så opptatt av selve tvangsinnleggelsen. Tvang åpner dører og fjerner ventelister. Det pasienter og pårørende er kritisk til er tvangsmedisineringen. Det er få ting som er like invaderende som å bli lagt i gulvet og få en sprøyte satt i baken. Det vi ønsker oss er noen som lytter, tar seg tid til å gå en tur og få mulighet til å delta i meningsfulle aktiviteter. På HelseNorge.no kan vi lese at «Fysisk aktivitet fremmer god helse, gir bedre humør og søvn, mer energi, og reduserer stress. Fysisk aktivitet kan forebygge enkelte psykiske plager og kan i mange tilfeller brukes i behandling sammen med andre behandlingsmetoder.»

Som brukerrepresentant har jeg opparbeidet meg en stor bekjentskapskrets og en unik innfalls-

vinkel for å sette søkelyset på pasientenes ønsker om mer variert behandling. Dialog og aktivitet er gode verktøy som kan veilede pasientene tilbake til virkeligheten igjen når de har fått en alvorlig, psykisk reaksjon. «Hvorfor snakket de meg ikke ut av psykosen i stedet for å sløve meg ned med medisiner?» spurte en pasient. Svaret er kanskje at medisiner er en rask og billig løsning, på kort sikt. I det lange løp får altfor mange gjentatte tilbakefall. Medisinene som benyttes, gjør pasientene sløve og inaktive. Legene skriver i journal at medisinene har god effekt, men flere pasienter er uenige med legen her. I akuttbehandlingen klarer ikke pasienten alltid å gi uttrykk for dette. Når de kommer hjem, er det ingen som etterspør informasjonen. Mange pasienter opplever at medisineringen er en hindring for tilfriskning.

#### Håper på treningsrom

Blakstad psykiatriske sykehus vil nok bli solgt, og pengene vil bidra til å finansiere det nye sykehuset i Drammen. I den forbindelse håper jeg det er planlagt et treningsrom med ribbevegg, tredemølle, ergometersykkel og vekter i tilknytning til psykiatrisk akuttavdeling. Avdelingen bør også ha et eget hobbyrom med mulighet for maling og andre hobbyaktiviteter. Aviser og garn til et strikkeset er noe av det enkleste å fremskaffe. Dette vil være en billig kompensasjon for alt vi har mistet på Blakstad.



Foto: Colourbox

## Hvordan skrive et godt debattinnlegg?

### Hva er et debattinnlegg?

Et debattinnlegg er en argumenterende tekst der skribenten kan vise personlig engasjement og spontanitet. Kanskje du vil starte en diskusjon om et tema som engasjerer deg, eller at du vil svare på noe som allerede har stått i mediene? Argumentasjonen bør være saklig, og synspunktene dine må underbygges med gode argumenter. Et debattinnlegg skal først og fremst kommunisere med leserne og overbevise dem om at det du mener er fornuftig. Innlegget må ha en gjennomtenkt struktur og et godt språk. Hvis ikke kan det tenkes at redaksjonen legger det bort til fordel for andre og bedre innlegg.

### Hvorfor skrive et debattinnlegg

Som borger i landet Norge har du både lovfestede rettigheter og plikter. Du *må* betale skatt, du *må* gå på skole og du *kan* ta videregående utdanning eller stemme ved valgene. I tillegg har vi også mulighet til å delta i og påvirke det samfunnet vi lever i. En måte å gjøre det siste på er å ytre seg i det offentlige rom. Gjennom å skrive debattinnlegg tar vi en aktiv rolle i å bestemme hvilke samfunnsforhold vi skal leve under.

### Hvordan skrive et debattinnlegg

Hvis du har noe på hjertet og har lyst til å få det publisert, skriv et debattinnlegg. Det er bare ditt eget engasjement som setter begrensninger for hva du kan mene noe om. Start gjerne med det mest oppsiktsvekkende i teksten og underbygg poengene dine med fakta og egen erfaring.

For å øke leserens forståelse kan man sette inn mellomtitler i teksten, selv om redaksjonene noen ganger bruker andre typografiske hjelpemidler som for eksempel utheving av de første ordene i et avsnitt, eller mellomrom mellom de forskjellige avsnittene. Dersom debattinnlegget er kort, er det ikke nødvendig med mellomtitler.

De forskjellige redaksjonene oppgir vanligvis hvor lange et debattinnlegg kan være. For eksempel står det på Dagens Medisin ([dagensmedisin.no](http://dagensmedisin.no)) at maksimal lengden for debattinnlegg eller tilsvarende er 3000 tegn. I Aftenposten ([aftenposten.no](http://aftenposten.no)) kan debattinnleggene være fra 600 til 3000 tegn. Redaksjonene forbeholder seg vanligvis retten til å redigere innleggene.

### Når du sender debattinnlegget til redaksjonen

Les nøye anvisningene til avisen du ønsker å sende debattinnlegget til. På nettsiden til avisen står det sannsynligvis hvilken adresse de vil at du skal bruke, og hvordan de helst vil motta teksten. På Aftenposten.no står det for eksempel at du kan sende innlegget som både PDF- eller Wordfil, eller rett og slett kopiere teksten rett inn i mailen.

Fullt navn og bilde fører får ofte større gjennomslag, så det er en fordel. Og uansett om du ønsker å være anonym, så vil avisen ha navnet ditt.

Husk også at du må tåle eventuelle negative kommentarer når innlegget først kommer på trykk. Målet med å skrive et debattinnlegg er jo å vekke reaksjoner, så du må regne med både ris og ros.

## En enkel disposisjon

Dersom du vil skrive et debattinnlegg, kan du gjerne følge en disposisjon på fire punkter.

### *1 Finn en fengende overskrift.*

Overskriften bør fange hva debattinnlegget handler om, og den kan gjerne vekke følelser og engasjement. Når du skriver et debattinnlegg, ønsker du å påvirke andre så overskrifter som skaper oppmerksomhet er bra. De kan være formet som:

- en appell: Stopp tvangsmedisinering.
- et spørsmål: Bør vi forby tvangsmedisinering?
- en påstand: Tvangsmedisinering fører til ulykke.

### *2 Skriv en kort innledning.*

Her oppsummerer du hensikten med debattinnlegget ditt i to-tre velformede setninger og sørger for at det viktigste budskapet blir sagt så tidlig som mulig. Folk er ofte kjappe når de leser avisinnlegg, og lange, kompliserte innledninger kan få dem til å dette av lasset. Derfor bør du raskt komme til poenget. Du kan for eksempel innlede med disse ordene:

- Formålet med denne teksten er...
- Jeg skriver dette for å...
- Jeg synes det er viktig at...

Deretter gjør du kort rede for bakgrunnen for innlegget ditt.

Dersom innlegget ditt er et tilsvarende på et annet innlegg, skal du gjøre det klart for leseren med en gang at det er nettopp dette. Du kan ganske enkelt ha en tittel som sier akkurat hva innlegget ditt er, for eksempel: Tilsvarende til Ola Nordmanns debattinnlegg...

### *3 Hoveddelen.*

Her kommer selve innholdet i innlegget ditt. Finn gjerne tre gode argumenter som du så støtter opp med fakta.

- Argument 1 med begrunnelse: Jeg mener – fordi...
- Argument 2 med begrunnelse: Som jeg ser det – Grunnen til dette er...
- Argument 3 med begrunnelse: Jeg mener også at – Grunnen til dette er...

Kom gjerne med konkrete eksempler og/eller referer til din egen erfaring med saken.

### *4 Avslutning*

Her kan du gjenta budskapet ditt en gang til og raskt oppsummere argumentene dine. Du kan innlede avslutningen med for eksempel:

- Til slutt vil jeg si...
- Jeg har nå...
- Avslutningsvis vil jeg...

### *5. Deretter skriver du en konklusjon.*

Hva mener du bør gjøres på kort og på lang sikt – helst med et godt sluttpoeng.

# Eksempel på hvordan du kan skrive et debattinnlegg

## Vi trenger en ny forklaringsmodell for psykisk uhelse!

Tittel, som fanger innholdet i debattinnlegget, og som er formet som en påstand.

Formålet med dette innlegget er å vise til en ny forklaringsmodell for psykisk uhelse, basert på min egen fagbakgrunn, byggfag. Dersom belastningen overskrider den vekten en bygning tåler, vil den rase sammen. Hvorfor skulle ikke dette ha gyldighet for en overbelastet hjerne også?

Innledningen oppsummerer hensikten med debattinnlegget og gir litt bakgrunn i problemstillingen.

Teorien om mental overbelastning er ikke ny. Den forklarer alvorlige, psykiske symptomer med at en person har vært utsatt for en større mental påkjenning enn vedkommende var i stand til å bære. For de fleste vil tilstanden gli over av seg selv. Jeg mener at det var uheldig at legene fikk ansvaret for *de gale* for to hundre år siden. Det førte til at faget ble en del av legevitenskapen, og det ble antatt at alvorlige psykiske reaksjoner var arvelig og skyldes kjemisk ubalanse i hjernen. Dette stemmer ikke nødvendigvis. Mennesker med en bipolar legning blir ofte beskrevet som intelligente, kreative og åpne for inntrykk. Kanskje er det evnen til å bearbeide sanseinntrykk som er arvelig, og at det mentale potensialet i seg selv utgjør en sårbarhet. Hvis dette stemmer, vil medisiner være feil behandling ved en forvirringstilstand, og personen vil ha mest nytte av hjelp til å hanske med heftige følelser.

Argument med begrunnelse.

Fra egen erfaring vet jeg at så lenge jeg klarer å mobilisere motstandskraft nok til å håndtere alle omgivelsenes krav og stresspåkjenninger, vil også min evne til å tenke rasjonelt holde seg på et stabilt nivå. Dersom stressnivået blir for høy, har jeg behov for avlastning. Noen utenfra må bistå, ikke med medisiner, men med praktiske tiltak som løser opp problemene. Jeg trenger ro og hvile, og det må utarbeides en langsiktig behandlingsplan som inneholder individuell støtte til selvstyrketrening.

Argument med basis i egenerfaring.

Som jeg ser det er det behov for ett nytt, tverrfaglig kunnskapsfundament, fordi legevitenskapen åpenbart ikke har en god nok forklaring på psykisk uhelse. Så lenge det ikke foreligger sikre bevis for at psykiske reaksjoner virkelig skyldes sykdom, mener jeg at belastningsteorien er den som best forklarer psykiske problemer. Et psykisk sammenbrudd skal betraktes som en forbigående tilstand, et fenomen som vil gå over. I motsetning til en sammenrast konstruksjon har hjernen god kapasitet til naturlig egenrestaurering.

Argument med begrunnelse.

Avslutningsvis vil jeg si at fysikkens lover er universelle. Overbelaster du hjernen, kan det føre til et sammenbrudd i evnen til å tenke rasjonelt – og gi symptomer som hallusinasjoner og vrangforestillinger. De irrasjonelle tankene og følelsene er en konsekvens av at de ytre påkjenningene er større enn den indre mobiliseringen av motstandskraft.

Kort oppsummering av argumentene.

Min konklusjon er at overdiagnostisering og overbehandling er et omfattende problem som trolig har sin forklaring i sykdomstenkningen som dominerer fagfeltet. Mange steder er det først når pasienten regnes som stabilisert av medisiner, at annen hjelp kommer på banen. Da kan pasientens egne tilfriskningsressurser allerede være blokkert. Belastningsteorien svar på psykisk uhelse er å fjerne belastningen, altså avlastning. Deretter skal personen få hjelp til å bygge seg opp igjen. Vi står foran et paradigmeskifte.

Konklusjonen med et (godt) sluttpoeng.

## Det ferdige debattinnlegget

### Vi trenger en ny forklaringsmodell for psykisk uhelse!

*Formålet med denne teksten er å vise til en ny forklaringsmodell for psykisk uhelse, basert på min egen fagbakgrunn, byggfag. Dersom belastningen overskrider den vekten en bygning tåler, vil den rase sammen. Hvorfor skulle ikke dette ha gyldighet for en overbelastet hjerne også?*

Teorien om mental overbelastning er ikke ny. Den forklarer alvorlige, psykiske symptomer med at en person har vært utsatt for en større mental påkjenning enn vedkommende var i stand til å bære. For de fleste vil tilstanden gli over av seg selv. Jeg mener at det var uheldig at legene fikk ansvaret for *de gale* for to hundre år siden. Det førte til at faget ble en del av legevitenenskapen, og det ble antatt at alvorlige psykiske reaksjoner var arvelig og skyldes kjemisk ubalanse i hjernen. Dette stemmer ikke nødvendigvis. Mennesker med en bipolar legning blir ofte beskrevet som intelligente, kreative og åpne for inntrykk. Kanskje er det evnen til å bearbeide sanseintrykk som er arvelig, og at det mentale potensialet i seg selv utgjør en sårbarhet. Hvis dette stemmer, vil medisiner være feil behandling ved en forvirringstilstand, og personen vil ha mest nytte av hjelp til å hanske med heftige følelser.

Fra egen erfaring vet jeg at så lenge jeg klarer å mobilisere motstandskraft nok til å håndtere alle omgivelsenes krav og stresspåkjenninger, vil også min evne til å tenke rasjonelt holde seg på et stabilt nivå. Dersom stressnivået blir for høy, har jeg behov for avlastning. Noen utenfra må bistå, ikke med medisiner, men med praktiske tiltak som løser opp problemene. Jeg trenger ro og hvile, og det må utarbeides en langsiktig behandlingsplan som inneholder individuell støtte til selvstyrketrening.

Jeg mener at det er behov for ett nytt, tverrfaglig kunnskapsfundament. Legevitenenskapen har ikke en god nok forklaring på psykisk uhelse. Så lenge det ikke foreligger sikre bevis for at psykiske reaksjoner skyldes sykdom, er belastningsteorien den som best forklarer psykiske problemer. Et psykisk sammenbrudd kan betraktes som en forbigående tilstand, et fenomen som vil gå over. I motsetning til en sammenrast konstruksjon, har hjernen god kapasitet til naturlig egenrestaurering.



Foto: Mosphotos

*Ifølge debattforfatteren kan mental overbelastning sammenlignes med en bygning som ikke tåler den vekten den blir utsatt for.*

Avslutningsvis vil jeg si at fysikkens lover er universelle. Overbelaster du hjernen, kan det føre til et sammenbrudd i evnen til å tenke rasjonelt – og gi symptomer som hallusinasjoner og vrangforestillinger. De irrasjonelle tankene og følelsene er en konsekvens av at de ytre påkjenningene er større enn den indre mobiliseringen av motstandskraft.

Min konklusjon er at overdiagnostisering og overbehandling er et omfattende problem som trolig har sin forklaring i sykdomstenkningen som dominerer fagfeltet. Mange steder er det først når pasienten regnes som stabilisert av medisiner, at annen hjelp kommer på banen. Da kan pasientens egne tilfriskningsressurser allerede være blokkert. Belastningsteorien svar på psykisk uhelse er å fjerne belastningen, altså avlastning. Deretter skal personen få hjelp til å bygge seg opp igjen. Vi står foran et paradigmeskifte.

## Kilder

Hvorfor trenger vi ytringsfrihet? NOU 2022: 9. En åpen og opplyst offentlig samtale – Ytringsfrihetss-kommisjonens utredning. Regjeringen.no. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2022-9/id2924020/?ch=4>

Vær varsom-plakaten. Store norske leksikon. [https://snl.no/Vær\\_varsom-plakaten](https://snl.no/Vær_varsom-plakaten)

Retorikk. Norsksidene. <https://norsksidene.no/web/PageND.aspx?id=100115>

Etos. Store norske leksikon. <https://snl.no/etos>

Logos. Store norske leksikon. [https://snl.no/logos\\_-\\_retorikk](https://snl.no/logos_-_retorikk)

20 minutters pause i naturen er god medisin mot stress. NHI. <https://nhi.no/psykisk-helse/psykisk-egenpleie/20-minutters-pause-i-naturen-er-god-medisin-mot-stress/>

Kronikken og kommentaren. Ndla. <https://ndla.no/nb/subject:1:94dfe81f-9e11-45fc-ab5a-fba-63784d48e/topic:2:103867/topic:2:103870/resource:1:99436>

Skriv kronikk. Sykepleien. <https://sykepleien.no/en/node/52916>

Slik skriver du debattinnlegg. Ndla. <https://ndla.no/subject:1:80f10045-2faa-4f6f-be0f-4c7ec9618186/topic:3:103867/topic:3:185037/resource:1:145086>

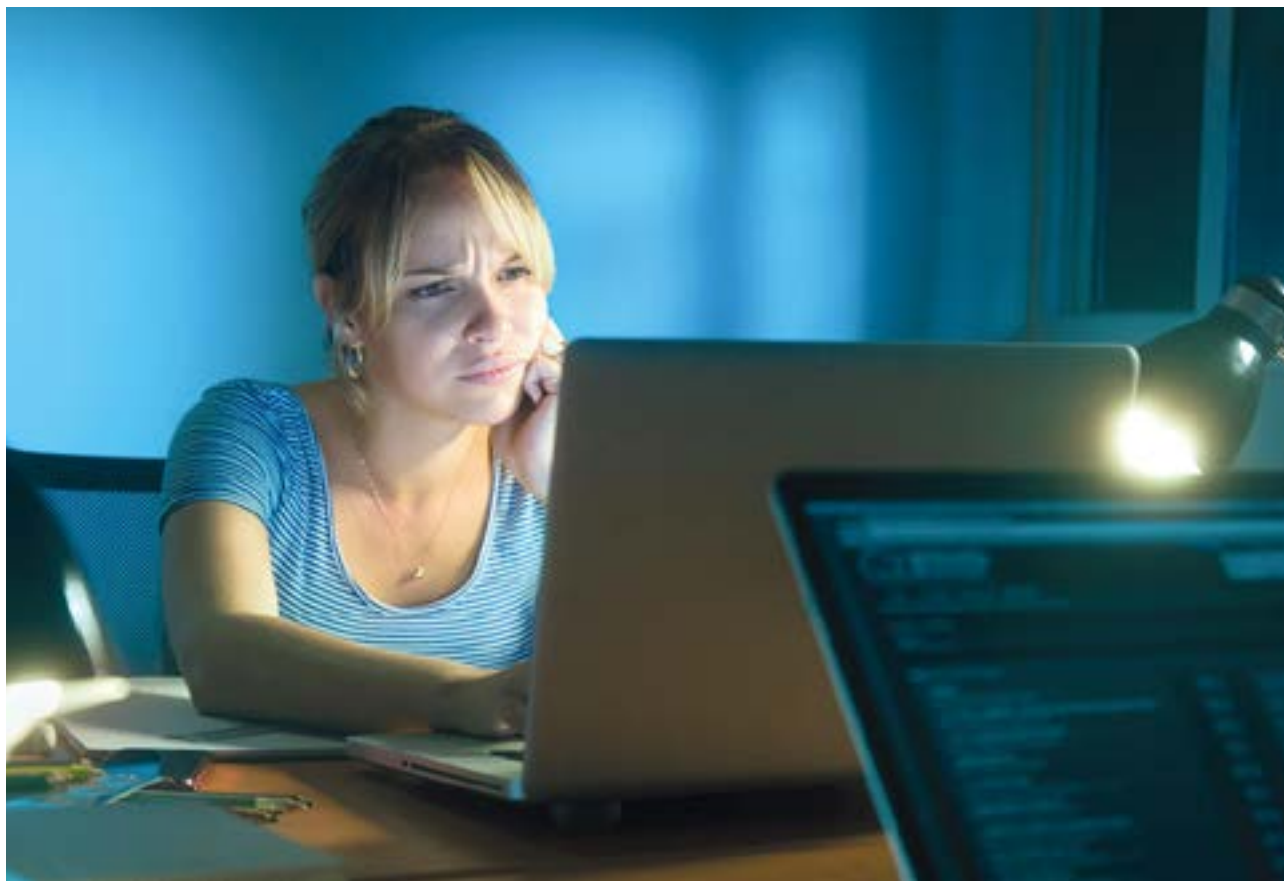


Foto: Colourbox