

Reisebrev fra Italia

## Gode bekymringar i Riva del Garda

Solfrid Raknes  
psykologspesialist

Patrick A. Vogel

Kvart år dreg norske kognitive terapeutar ut i verda for å dela røynsler og opplevingar. I år tok dei turen til eit vårleg Italia.



I VENEZIA: Når ein først er i Nord-Italia høyrer ein tur til kanalbyen med.

I samband med det årlege vidaregåande seminaret i kognitiv terapi gjekk turen i år til Riva del Garda, Italia. Dei 60 deltakarplassane var fullteikna. Gardasjøen har truleg fått namnet sitt etter det franske verbet «garder» – å gardere seg, heilgardere seg, ta alle mulege forholdsreglar. Det er imponerande korleis seminar-arrangørane har fått alt til å stemme så fint, til og med namnet på byen vi bur i er tilpassa tema!

På Flesland kom mine første «type I-bekymringar» raskt. Flyet til Oslo var forseinka. Kom eg til å kome meg med flyet til Milano? Og kom i så fall kofferten min med? Eg hadde likevel ikkje tenkt å bekymre meg for bussturen til Garda, men fekk tid nok til det i bussen frå Milano. Bussturen tok mange timar lenger enn førespegla, medan guiden prøvde å trøste oss med at dette var heilt unormalt.

På førelingssida starta det tematisk opp med fokus på nettopp bekymringar: kognitiv terapi i behandling av generalisert angstlidning (GAD), ved Leif E. O. Kennair. Kennair presenterte Wells sin forståings- og behandlingsmodell for GAD lettfatteleg og greitt. I salen veksla vi mellom å lytte og å få prøve oss i rollespelsform. Eit bidrag var også inventoret GAD-S som Hans Nordahl og Patrick A. Vogel ved Psykologisk institutt, NTNU har omsett til norsk, tilgjengeleg for alle! GAD er av dei lidningar mange av oss behandlarar er lite flinke til å oppdage og diagnostisere. Ofte er GAD komorbid til andre lidningar og vanskeleggjer behandling av til dømes depresjon. Å setje GAD i fokus slik det vart gjort i Riva del Garda, er med på gjere oss behandlarar meir kompetente på å arbeide målretta og systematisk med bekymringslidningar.



FRÅ SJØEN: Riva del Garda ligg vakkert til mellom Gardasjøens nordspiss og dei høge fjella i Sør-Tyrol der Goethe starta si italienske vandring.

Vidare i det faglege programmet vil eg spesielt nemne Alice Mais sin presentasjon om kognitiv terapi i rusbehandling. Ho nytta mellom anna ein eigenprodusert video der ho hadde fått ein av sine eigne pasientar til å rollespele. Enkelt og tydeleg viste ho oss korleis ho identifiserte oppretthaldande kognisjonar for rusrelatert åtferd. Vidare presenterte ho korleis ho systematisk i samarbeid med pasienten endra oppretthaldande kognisjonar.

Elles fekk vi mange perler i løpet av veka: Egil Martinsen vekte forsamlinga til diskusjon, rørsle og song (!) kring tema kognitiv terapi og psykofarmaka. Rolf Aarøe og Margit Øiesvold bidrog med erfaringar frå gruppebehandling av panikkidning. Solveig Arne reflekterte kring behandling av eteforstyrra pasient i sengepost. Roger Hagen gav oss smakebitar av kognitiv terapi ved bipolare



lidingar. Odin Hjemdal gav oss oversikt over forskinga på resiliensfaktorar, og knytte det til terapifeltet. Belinda Angelo sette terapeutrolla i kognitiv terapi i fokus. Nytt for i år var også at det vart knytt kontakt med eit kognitiv terapi-miljø i Italia, «Studi Cognitivi» ved Sassaroli og Ruggieoro. Dei avslutta det faglege programmet med fokus på bekymringar og metakognisjon i samband med behandling av menneske med eteforstyrningar. Dermed var sirkelen slutta, bekymringane var i fokus att.



I SITRONLUNDEN: Ved Gardasjøen ligg òg byen Limone, kjent for sitronlundar og for innbyggjarar som blir blant dei eldste i Europa.

Initiativtakarane Håkon Stenmark og Patrick A. Vogel har lagt vekt på å skape eit seminar godt tilpassa norske travle terapeutar: Fokus på eit stødig fagleg program, og samstundes vektlegging av at det eksisterer andre ynske og behov enn dei som vert stimulert i førelesingssal. Det var god tid til å bli kjent, til å le, tenkje og snakke, og til mykje anna ein måtte ynskje: Det var organiserte utflukter til Verona og Venezia og båtturar til dei andre byane langs Gardasjøen. Og Riva del Garda med

fjella lokka turgåaran fram i mange av oss. Ei sann fryd å kjenne lukta av timian og oregano høgt til fjells! Andre prioriterte shopping, somme fekk sola seg litt eller spela fotball og alle fekk vi nytt den italienske maten og vinen. Problemstillingane stod i kø slik dei gjer i gode tider: Kor skal vi ete lunsj? Kva skal vi velje? Korleis er tiramisuen her? I Riva del Garda hadde vi stor glede av å bekymre oss, og bekymringane var få og gode. Lette å kontrollere og vanskelege å tru at ein kunne bli sjuk av. Der ville eg gjerne bekymra meg endå mykje lenger.

## Riva del Garda, Trento, Italia



**Språk:** Italiensk

**Areal:** 42 km<sup>2</sup>

**Innbyggjartal:** ca. 15 000