

Et bedre liv

Bente Dahl



Roger Hagen og Rolf W. Gråve | **På vei til et bedre liv – Mestring av depresjon**

Tapir akademiske forlag, 2006

Kr 350. 132 sider.

På vei til et bedre liv er en serie med bøker som er utarbeidet for bruk i gruppebehandling av psykiske lidelser. *Mestring av depresjon* er en bok i denne serien. Det er utarbeidet en kursmanual og en arbeidsbok til bruk i gruppebasert behandling av depresjon. Kursmanualen henvender seg til helsepersonell som ønsker å utvikle en slik type behandling. Den beskriver et gruppebasert, psykoedukativt behandlingstilbud for pasienter med depresjon.

Psykoedukativ gruppebasert behandling har vist seg effektivt ved depresjon. Internasjonalt er det utviklet flere slike behandlingsprogrammer, som er funnet å ha effekt, blant annet i forhold til å forebygge tilbakefall. Også i Norge har man gjort positive erfaringer med slike programmer. Det er påvist effekt av spesifikke tilbud, og det ser ut som om brukertilfredsheten ved denne behandlingsformen generelt er høy. Det aktuelle tilbudet er en oversatt og bearbeidet variant av et gruppebehandlingstilbud som er funnet å ha effekt på depresjon.

Det tilbudet som beskrives i manualen, er utformet som et kurs, som i hovedsak baserer seg på kognitive terapiteknikker. Det legges stor vekt på deltakernes aktive medvirkning, både på kursmøtene og i form av hjemmearbeid. Hvert kapittel i boken omtaler et kursmøte, og alle møtene har en felles struktur. Den består i gjennomgang av hjemmearbeid, to undervisningssesjoner med øvelser, og til sist beskrivelse av ny hjemmeoppgave. Overheadmateriale som skal presenteres på kursmøtene, er vedlagt i kursmanualen. Det legges opp til 15 kursmøter à to timer, hvorav de to første tar sikte på å formidle kunnskaper om depresjon og dens årsaker. De fire neste tar for seg mestring av relasjoner,

sosiale nettverk og positiv aktivitet. De øvrige ni møtene er viet til arbeid med endring av depressive tankemønstre. Den pedagogiske oppbygningen av denne delen starter med en generell innføring i prinsipper for kognitiv terapi. Etter hvert blir undervisningen mer spesifikt rettet mot depresjon, og mot å forstå sammenhengen mellom tanker, følelser og atferd. Manualen legger stor vekt på at deltakerne skal bli kjent med sine egne underliggende tankeprosesser, og etter hvert konfrontere disse og utvikle alternativer.

Tankens påvirkning på atferd gis i kurset mer oppmerksomhet enn atferdens påvirkning på tanken. Tenkning og atferd påvirker hverandre. Det kunne vært gitt noe mer oppmerksomhet til hvordan egen atferd fører til både sosial forsterkning og personlige reaksjoner som forsterker underliggende tankemønstre. I den delen av kurset som tar for seg mestring av relasjoner og aktiviteter som gir mestring og glede, fokuseres det på nødvendigheten av å handle annerledes dersom man ønsker endring. Det grunnlaget som legges her, kunne vært trukket mer systematisk inn i den delen som fokuserer på tenkning.

Forfatterne går inn for et relativt ambisiøst opplegg, som vil kreve en god del både av kursledere og deltakere. Enkelte av kursmøtene inneholder både mye og komplekst materiale, som det vil kreve gode kunnskaper og pedagogiske ferdigheter å formidle på to timer. Deltakerne må ha et visst funksjonsnivå både kognitivt og motivasjonelt for å kunne gjennomføre kurset. Det kan være et problem for deprimerte personer, og det må tas hensyn til dette i utvelgelsen av kursdeltakerne. Det er et spørsmål om kursets ambisjonsnivå vil ekskludere personer med alvorlig depresjon. Disse bør i alle fall ha oppnådd en viss lettelse i det depressive symptomtrykket før deltakelse i kurset. Et kursopplegg som stiller store krav til deltakerne i forhold til aktivitet og hjemmearbeid, gir økt sjanse for gode resultater, men også for nederlag for den som ikke makter å gjennomføre det. Dette blir i liten grad problematisert.

Forfatterne gir en god beskrivelse av hvordan et kurs i depresjonsmestring kan struktureres. Det er positivt at det defineres en klar målsetting for hvert møte. Manualen er et godt utgangspunkt for utvikling av et psykoedukativt behandlingstilbud, men det vil være nødvendig at kurslederne gjør kurset til sitt og tilrettelegger det ut fra egen kompetanse. Kursinnholdet er nokså overfladisk beskrevet, og overheadmaterialet er skjematisk. Forfatterne sier selv at kursledere bør ha gode kunnskaper om og erfaring med kognitiv terapi og arbeid med mennesker med depresjon. Det vil være nødvendig for å kunne forenkle, supplere og utdype de temaene som tas opp i manualen.