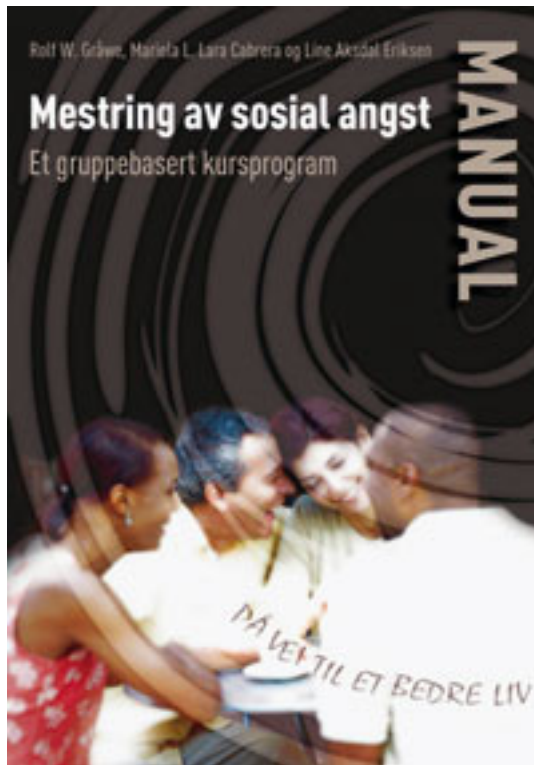


Sosial angst i grupper



«På vei til et bedre liv»-serien fra Gråwe og kollegaer har fått et nytt og svært brukervennlig tilskudd gjennom *Mestring av sosial angst – Et gruppebasert kursprogram*. Kurset, som er beregnet til 12 møter à to timer, er godt beskrevet i en manual til behandlerne og arbeidsbok til deltakerne. Bøkene gir en praktisk time-for-time-oppskrift på et kurs basert på kognitiv atferdsterapi for personer med sosial angst.

Manualen gir en god innføring i behandling av sosial angst, med kliniske vignetter som bidrar til at stoffet blir levende og tilgjengelig for leseren. Måter å håndtere gruppeformatet på blir også presentert. Jeg likte godt tips av typen: «Det er ok å dele ut navnelapper. Da slipper de å engste seg unødig for at de skal glemme andres navn.» Dette er et viktig poeng når man velger å behandle sosialfobikere i gruppe, ettersom det da er en risiko for at deltakerne bruker energien på å skjule sin sosiale angst for gruppen, og dermed blir mindre mottakelige for det som skjer rundt dem.

I manualens andre halvdel er gruppemøtene beskrevet med en kort forklarende tekst til hvert punkt på programmet. Eksponering og rollespill er et gjennomgangstema i manualen, begge viktige komponenter i kognitiv atferdsterapi. Mange behandlere har erfart at dette kan være vanskelig å komme i gang med, og forslagene til hvordan man kan gjennomføre rollespill og eksponering, vil forhåpentligvis gi behandlere mer mot til å kaste seg ut i det.

Deltakernes arbeidsbok er lagt opp etter kursprogrammet, og gir en kort innføring i ukens tema og plass til å føre inn notater fra ukens øvelser. Arbeidsboken er et pent og praktisk alternativ til løse arbeidsark som for noen av oss har en tendens til å krølle seg i vesken eller forsvinne. Når alt er samlet i en bok, er det også lettere for deltakerne å bla seg tilbake for å repetere tidligere stoff etter kursslutt, noe som blant annet er nyttig for å forebygge eller hankses med tilbakeskritt.

Gråwe, Cabrera og Eriksen har valgt å ta utgangspunkt i Heimbergs behandlingsmanual for sosial angst, med særlig vekt på eksponering, hjemmearbeid, sosial ferdighetstrening og mestring av

kroppslige angstsymptomer. Ved å gjøre dette valget ser forfatterne samtidig vekk fra det som blir vektlagt av David Clark og kollegaer, nemlig bruken av atferdseksperiment og trening i å skifte fra internt til eksternt fokus. Spesielt trening på å skifte fokus er forenlig med et kurs- og gruppeformat og kunne etter min mening med fordel inkluderes i programmet.



Til sammen gir bøkene *Mestring av sosial angst* med manual og arbeidsbok en god innføring i kognitiv atferdsmessig forståelse og behandling av sosial angst, og den praktiske fremstillingen av stoffet vil forhåpentligvis bidra til å øke tilgjengeligheten av en veldokumentert behandlingsmetode for personer med sosial angst.

Anmeldt av Tine Nordgreen