

## Verdt både pengar og tid



Gode selvhjelpsbøker er mangelvare på norsk. Her har vi fått eit *godt* selvhjelpsopplegg. Det er bra, for sosial fobi er den angstlidinga som er mest utbreidd, og rammar truleg om lag 13 prosent av den norske befolkninga.

Asle Hoffart, professor i psykologi og tilsett ved Universitetet i Oslo og ved Modum Bad, har med litt hjelp frå kollega Finn-Magnus Borge skrive ei bok til og om sosial-fobikarar. Terapimetoden boka byggjer på, er Clark & Wells (1995) sin kognitive modell for sosial fobi. Hoffart går passeleg nøy igjennom kva faktorar som verkar oppretthaldande på sosial fobi, og kva ein kan gjere for å redusere eller bli kvitt fobien. Boka kan nyttast direkte til sjølvhjelp, eller som del av eit behandlingsopplegg individuelt eller i gruppe, eller også for venner, pårørande eller terapeutar. Som terapeut vil boka gje deg konkrete, praktiske steg-for-steg-tips til korleis ein bør behandle menneske med sosial fobi. Eg fekk nokre nye, gode tips som eg gler meg til å prøve, og det vil eg tru dei fleste behandlarar vil få ved gjennomlesing av denne boka.

Boka går steg for steg igjennom kva øvingar og refleksjonar ein bør gjere for å redusere sosialfobien sitt grep. Kasusvignettar skildrar vanlege vanskar ved sosial fobi. Når eg les dette som terapeut, ser eg ei rekkje sosialfobiske pasientar for meg. Sitat frå korleis pasientar reflekterer over ei videofeedback-øving der dei har øvd seg på å vere mindre sjølvfokusert og leggje bort tryggleiksåtferd, er rørande. Dei gir ei intens skildring av kva som typisk skjer når ein nyttar denne terapimetoden i høve til menneske med sosial fobi.

Om det er ein hovudingrediens eg saknar, er det eit kapittel, eller iallfall nokre avsnitt, der motivasjon for behandling vert adressert direkte. Kvifor skal eg som sosialfobikar prøve behandling? Kva kan eg ha å vinne på å gjere desse oppgåvene? Kanskje kan det leggjast til på Gyldendal sine nettsider om boka?

Boka er lettlesen. Språket er godt og tydeleg. På dei beste sidene flyt historiene lett, eg lever meg inn i teksten, og eg let meg gripe av historiene som vert fortalt. På andre sider vert oppskriftene for endring klart og greitt skildra, men med lite språkleg krydder som kunne gjort dette meir kjekt å lese. Eg forundra meg litt over at Hoffart, som er kjend for å få så mange til å le ofte, ikkje brukar meir humor i boka. Ei litt meir levande, litt mindre høgtideleg form meiner eg kunne gitt boka eit løft, og vore førebiletleg til å utvide aksepteringsbreidda.

Dette er ei bok eg med glede vil anbefale til folk eg møter som slit med sosial-fobiske problemstillingar, og til terapeutar som ynskjer tips til behandling av sosial fobikarar. Ei bok på 93 sider pluss skjema som ligg som vedlegg – overkommeleg å lese for både travle terapeutar og for folk som elles ikkje elsker å lese tjukke bøker. Absolutt verdt prisen og lesetida. Om mange les og nyttar råda i denne boka, trur eg talet på sosialfobikarar i Noreg vil gå ned ved neste folkehelseundersøking.

Meldt av Solfrid Raknes