

Etterlengtet og anvendbar



Om lag 1–2 prosent av befolkningen har en behandlingstrengende tvangslidelse. Bare et meget begrenset antall får adekvat hjelp, til tross for at det foreligger veldokumenterte behandlinger som kan være til hjelp for mer enn 75 prosent av dem som tar imot et tilbud. Kunnskap om tilnærmingene er sparsomme, og fra egen klinisk praksis kjenner jeg altfor godt den fortvilende situasjonen som mange med lidelser i OCD-spekteret står i når de skal forsøke å finne en behandler, og den tilsvarende lettelsen når de lykkes. Stor var derfor gleden da jeg kom over boken *Om och om och om igjen*, skrevet av Sandra Bates og Anna Grönberg. Dette er noe så sjeldent som en svært anvendbar veileder som kombinerer klinisk erfaring og klokskap med oppdatert empiri. Forfatterne har jobbet med tvangslidelser i mer enn tretti år, og teksten preges av en klinisk autoritet og trygghet som gjør det mulig å skrive tydelig og enkelt uten å forflate eller forenkle.

Innledningsvis presenteres allmenn kunnskap om tvangsproblemer, innlæringspsykologi og kognitiv atferdsterapi. Fremstillingen er gjennomgående bygget opp rundt rikholdige og poengterte kliniske eksempler, og forfatternes erfaring gjennomsyrrer teksten. Grenseoppganger mot andre lidelser i OCD-spekteret gjennomgås, og prinsippene for funksjonell analyse presenteres. Forfatterne er opptatt av hvorvidt en teoretisk tilnærming gir anvendbare prediksjoner, og utgangspunktet er at selv om vi fremdeles har begrenset kunnskap om årsaker til utvikling av tvangslidelser (som også bidrar til de pågående diskusjonene om klassifikasjon), har vi tilstrekkelig med analyseredskaper til effektivt å kunne bidra til endring.

Primært fungerer teoridelen av boken som en direkte forberedelse til hoveddelen, der vi får en innføring i behandling av tvangslidelser. I denne gis en detaljert og konkret gjennomgang av ulike faser av behandlingen, så som informasjonsinnhenting/kartlegging, behandlingsforberedelser, eksponering, responsprevensjon, vedlikehold og vurdering av behandlingsresultat samt de pårørendes rolle. Fremstillingen er systematisk, ryddig og lett tilgjengelig uten at nyanser og refleksjon forsvinner.

Forfatterne er sjenerøse med konkrete anbefalinger og råd, og gir god plass til gjennomgang av typiske utfordringer og fallgruver. Vi får også en kort gjennomgang av kompletterende behandlingstilnærminger, så som Acceptance and Comitment Therapy (ACT), metakognitiv teori, dialektisk atferdsterapi og atferdsaktivering.

Siste delen av boken er viet en gjennomgang av empiri/kunnskapsstatus på feltet og synspunkter på behandlerens ansvar for å utvikle sine kunnskaper og ferdigheter.: Vi får også nyttige eksempler på registreringsskjemaer som kan anvendes i ulike faser av en behandling, samt anbefalinger av litteratur i tillegg til ordinær referanseliste. Boken anbefales varmt, både til behandlere som har begrenset erfaring med tvangslidelser, og til de mer erfarne. Den vil etter min vurdering også kunne være utmerket som pensumlitteratur, både i grunn- og videreutdanningen.

Anmeldt av Gerd Kvale