

Bok

## For fagfolk og foreldre

Åshild Tellefsen Håland

forsker og psykologspesialist ved Sørlandet sykehus, Avdeling for barn og ungdoms psykiske helse (ABUP)

Berikende for fagfolk – nyttig for foreldre. Men jeg skulle gjerne sett enda flere tips til hvordan tilpasse eksponeringen.

Dette er den første nordiske manualen basert på eksponering og responsprevensjon (ERP) for barn og unge som sliter med obsessive-compulsive disorder (OCD). Boka er sprunget ut av en nordisk behandlingsstudie for barn og ungdom som sliter med tvangstanker og tvangshandlinger, The Nordic Long-term OCD Treatment Study (NordLots). Manualen baserer seg på andre etablerte behandlingsmanualer og er tilpasset norske forhold, men også justert etter tilbakemeldinger gitt av terapeuter i studien. Boka er nær knyttet til praksisfeltet, noe den bærer preg av. Forfatterne har på ulike måter vært involvert i denne studien, og de øser her fra sin kliniske og forskningmessige kunnskap på feltet.

Manualen er ikke ment som en lærebok om OCD, men som en kortfattet veileder for klinisk praksis. Hovedfokus i boka er en beskrivelse av hva terapeutene bør gjøre time for time i et behandlingsforløp på 14 timer, hvor hver time har fått sitt underkapittel. I tillegg inneholder boka et kapittel om kognitiv atferdsterapi ved utilstrekkelig behandlingseffekt og et informativt kapittel om medikamentell behandling. De to siste kapitlene omhandler OCD og komorbide tilstander som Tourettes syndrom og autismspekterforstyrrelse.

## Foreldre involveres

Mitt hovedinntrykk av boka er at den er velskrevet, informativ og leseverdig med mange gode tips til hvordan en som terapeut kan legge opp behandlingen for barn og ungdom med OCD. Jeg liker spesielt godt fokuset på sterk foreldreinvolvering. Boka gir gode tips om hvordan involvere foreldrene slik at de på en best mulig måte kan bistå sine barn i behandlingen.

Relevante foreldretemaer som overinvolvering, forsikring og skyld og skam blir tatt opp på en god måte. Slik boka er organisert, blir imidlertid råd og tips til foreldrene litt uoversiktlig. For oversiktens skyld hadde jeg foretrukket at foreldretemaer hadde vært samlet i ett kapittel. Hvorvidt det er tjenlig å spre psykoedukasjonen til foreldrene over alle timene, er jeg også usikker på. Jeg hadde personlig ønsket at de viktigste temaene ble undervist om i de første timene, og at en heller viet mer tid til eksponering sammen med ungdom og foreldrene de resterende timene.

## Gjerne enda flere tips

Jeg liker godt alle eksemplene i oversiktlige firkantede rammer med forslag til konkrete formuleringer til hva en som terapeut kan si både når det gjelder psykoedukasjon og eksponering. Jeg tenker at uerfarne terapeuter på ERP spesielt vil ha nytte av slike konkrete tips. Mitt største ankepunkt er at jeg hadde håpet på enda mer av de konkrete gode tipsene for hva man faktisk gjør når man står overfor

alle de ulike OCD-symptomene, spesielt med tanke på all den terapeuterfaring som denne boka bygger på.

OCD er en svært heterogen lidelse, og selv om en har lært seg grunnprinsippene i behandlingen, så er utfordringen hvordan en helt konkret legger opp selve eksponeringen for de ulike tvangssymptomene. Min erfaring i veiledning av vordende OCD-terapeuter er at det de først og fremst sliter med, er å finne egnede eksponeringsoppgaver til den enkelte. Jeg savner en oversikt over typiske eksponeringsoppgaver gitt til de ulike undergruppene av OCD og hvordan en konkret gjennomfører disse.

## Mer eksponering?

Jeg stusser også over hvor lite tid som settes av til eksponering i timene. I oversikten over veiledende tidsforbruk for hver time er kun 10 av 75 minutter avsatt til terapeutassistert eksponering. Selv om forfatterne oppgir dette som tentativt, med muligheter for å avvike fra det ved behov, tenker jeg at det gir et signal om at eksponering ikke helt får den plassen det fortjener. Til sammenligning er det avsatt 45–80 av 120 minutter til eksponering i Edna Foa et al. (2012) sin manual, som er den rådende behandlingsmanualen for voksne pasienter med OCD. Min erfaring er at barn og ungdom lett blir lei av ord, og at de som oftest foretrekker aktivitet framfor mye snakk. De trenger som regel å trene mye i timene for å gjennomføre hjemmeleksene på en god måte.

På grunn av den nasjonale implementeringen av behandling av OCD har nå de fleste barn og ungdommer i Norge tilgang til terapeuter med spisskompetanse på ERP. Det er imidlertid få som har dybdekunnskap om behandling av OCD ved Tourettes syndrom og autismspekterforstyrrelse. Det er derfor spesielt stort behov for kunnskapen som blir delt i bokas to siste kapitler. På en god og lettfattelig måte lærer vi hvordan en kan skille tics fra tvangshandlinger, og hvilke praktiske konsekvenser det får for behandling ved OCD og Tourettes syndrom. Det blir også gitt rikelig med ideer, tips og rutiner for tilpasninger i behandlingen av OCD ved autismspekterforstyrrelse. Dette er til å bli klokere av, og vil i alle fall føre til at jeg vil møte disse pasientene på en bedre måte enn tidligere.

Alt i alt er dette en bok som vil være berikende for alle fagfolk med interesse for OCD. Boka vil også være nyttig lesning for foreldre som har barn med OCD.