

Det enkle er ofte det beste

Tomas Formo Langkaas
Poliklinikken sentrum, Drammen DPS, Vestre Viken HF
tomas.langkaas@gmail.com

Enkle og tydelige prinsipper hjelper pasienten å ta del i egen behandling.

EDNA B. FOA, ELIZABETH
A. HEMBREE, BARBARA
OLASOV ROTHBAUM OG
SHEILA A.M. RAUCH



PROLONGED EXPOSURE THERAPY FOR PTSD

Emosjonell prosessering av traumatiske erfaringer



BOK *Prolonged exposure therapy for PTSD. Emosjonell prosessering av traumatiske erfaringer.*

FORFATTERE Edna B. Foa, Elizabeth A. Hembree, Barbara Olasov Rothbaum og Sheila A.M. Rauch

ÅR 2021

FORLAG Gyldendal

SIDER 212

Mitt første møte med behandlingen prolonged exposure var for rundt 15 år siden. Jeg var involvert i forskning på behandling av posttraumatisk stresslidelse, og vi var på jakt etter en veldokumentert behandling vi kunne bruke som aktiv kontroll i en kontrollert studie. Valget falt på forlenget eksponering – prolonged exposure.

Den gang fikk vi tilgang på den interne engelske behandlingsmanualen som ble brukt i forskning. Forskningsgruppen til Edna Foa tilpasset den samme manualen for bruk i vanlig praksis og utga den i 2007. I 2019 kom det en revidert utgave. Endringene omhandler i hovedsak oppdatering av relevant forskning. Det er denne siste utgaven som nå er oversatt og utgitt på norsk for første gang.

Veldokumentert

Behandlingen er velprøvd og veldokumentert og anbefales ofte i forskningsoppsummeringer. Om man skal lære seg én traumebehandling, er dette et høyst aktuelt alternativ. Samtidig er det en behandling som har møtt mye motbør i fagfeltet. Det har på svakt grunnlag vært stilt spørsmål ved om traumepasienter tåler slik behandling. I tillegg har nok en rekke behandlere – inkludert meg selv – sett på eksponering som lite faglig interessant. Nå tenker jeg annerledes om det.

Om man er en forkjemper for ubegrenset faglig autonomi og motstander av instruksjoner og manualer, er denne manualen et velegnet hatobjekt

Eksponeringsbehandling er basert på enkle prinsipper. Overdreven frykt kan overvinnes ved å oppsøke det man er overdrevent redd for, inkludert når man frykter sine egne vonde minner eller situasjoner som vekker disse minnene. Behandlingsmanualen er detaljert, her ledes behandler og pasient skritt for skritt gjennom behandlingen. Det er detaljerte tidsplaner og sjekklister for hver time, det er skjemaer og arbeidsark for alle oppgaver, og det er forslag til instruksjoner som kan gjengis ordrett. Her er det så mye struktur at det er vanskelig å trå feil.

Det er to forhold ved denne behandlingen jeg tror er særlig egnet til å vekke motstand hos behandlere. For det første eksponerer denne behandlingsformen også behandleren i mer enn én forstand. Man blir naturlig nok utsatt for eget ubehag ved å høre om traumeminner i detalj. Men i tillegg er behandlingen basert på såpass enkle prinsipper at behandlerens basisferdigheter blir svært synlige – her må man tåle å føle seg eksponert som fagperson.

Detaljnivået i behandlingsmanualen er det andre forholdet som kan vekke motstand. Om man er en forkjemper for ubegrenset faglig autonomi og motstander av instruksjoner og manualer, er denne manualen et velegnet hatobjekt.

Oversettelsen til Elisabeth Haukeland, med bistand fra fagkonsulent Tina Haugen, fungerer godt. Det er gjennomgående valgt trygge oversettelser som ligger tett opp til de engelske begrepene. «Imaginal exposure» og «emotional processing» er oversatt med «imaginær eksponering» og «emosjonell prosessering». Om fagbegrepene virker litt tunge på norsk, kan vi trøste oss med at det gjør de på engelsk også.

En glipp?

Den mest åpenbare begrensningen ved den norske utgaven er at det finnes en tilhørende arbeidsbok som ikke er oversatt (Rothbaum et al., 2019). Den engelske originalen inngår i en serie av behandlingsmanualer fra Oxford University Press – Treatments That Work – der arbeidsark og tilleggsmateriale utgis i en egen arbeidsbok. Det er både litt forvirrende og frustrerende når den norske oversettelsen stadig viser til arbeidsark i arbeidsboken som ikke er tilgjengelig på norsk. Når Gyldendal først har tatt jobben med å utgi en norsk versjon, virker det litt rart å ikke tilby en komplett versjon med alt som trengs for å gjennomføre behandlingen i en norsk kontekst. Dette fremstår som en glipp som forlaget bør kunne rette opp i.

Denne begrensningen er likevel ikke til hinder for å gjennomføre behandlingen. Alt nødvendig materiale fra arbeidsboken kan fritt lastes ned fra nett i engelsk versjon og mange av disse skjemaene kan anvendes i originalspråket. Arbeidsarket om vanlige reaksjoner etter traumer er en repetisjon av det som gjennomgås i andre behandlingstimer, så det kan man egentlig klare seg uten. Min holdning til psykologisk behandling generelt har endret seg etter at jeg først ble kjent med denne manualen for 15 år siden. Jeg tenker i større grad at god behandling er basert på enkle og tydelige prinsipper som det er lett for pasienten å ta del i. Det er en klassisk og sentral behandlingsmanual som nå er gjort tilgjengelig på norsk. Om du kan akseptere at mange arbeidsark ikke er tilgjengelige i oversatt versjon, er dette en manual jeg klart vil anbefale som en del av psykoterapeuters basislitteratur.

Interessekonflikter. Tomas F. Langkaas deltok i forskningssamarbeid med Elizabeth A. Hembree fra rundt 2007 til rundt 2013, noe som resulterte i en forskningspublikasjon utgitt i 2017. Langkaas har ikke vært involvert i arbeidet med å forfatte eller oversette boken som er anmeldt.

Referanser

- Foa, E. B., Hembree, E. A., & Rothbaum, B. O. (2007). *Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences – therapist guide*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195308501.001.0001>
- Foa, E. B., Hembree, E. A., Rothbaum, B. O., & Rauch, S. A. M. (2019). *Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences – therapist guide* (2. utg.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190926939.001.0001>
- Rothbaum, B. O., Foa, E. B., Hembree, E. A., & Rauch, S. A. M. (2019). *Reclaiming your life from a traumatic experience: A prolonged exposure treatment program – workbook* (2. utg.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190926892.001.0001>