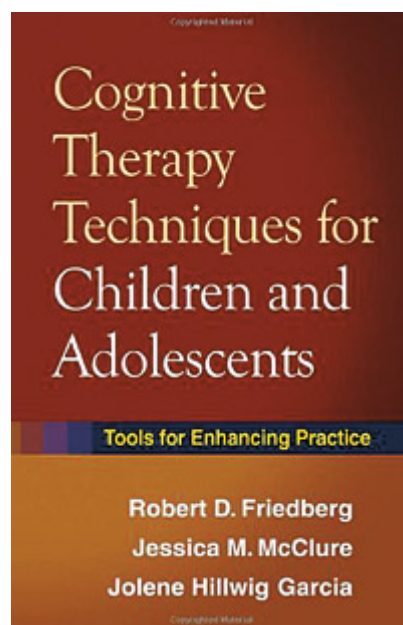


## Nyttig inspirasjonskjelde

**Cognitive Therapy Techniques for Children and Adolescents 2009 Robert D. Friedberg, Jessica M. McClure, Jolene Hillwig Garcia New York: The Guilford Press, 326 sider**

PUBLISERT 5. januar 2011

---



Innleiingsvis går forfattarane igjennom kva forskning som har vist seg å gi effektiv behandling, og kva utfordringar som kan ligge til grunn for at det forskning viser er effektiv behandling ikkje alltid er like lett å få effekt av i behandling av pasientar. Dei peikar til dømes på at i forskning vert pasientane plukka ut med omhu, og slik er det jo ikkje i vanleg pasientbehandling. Eit godt råd her er at når ein bruker ein manual i terapi, skal klinikaren sjå på seg sjølv som 'ein kreativ ko-utviklar med evne til å ta intelligente avgjersler'. Dette kan det vere greitt å ha i bakhovudet når ein gir seg i kast med denne boka, som i stor grad har form som ein kognitiv terapi-manual. Oppfordringa om å tilpasse manualen gjer at den også kan nyttast som ei inspirasjonskjelde til eigen praksis.

### Samarbeidspartnarar

Psykoedukasjon er grunnleggande i kognitiv terapi, og vert her godt og enkelt forklart. Terapeut og pasient er aktive samarbeidspartnarar i terapiprosessen, noko som vert viktig å få klargjort i oppstartfasen. Pasienten er sjølv viktig i det å personleggjere terapien, noko terapeuten må 'selje inn' til pasienten. Her er forslag til nettadresser for å hente informasjon, og om det på grunn av språk ikkje kan leverast direkte til

pasienten, vil det kunne være nyttige informasjonskjelder for terapeuten. Og sjølvsagt, det vil vere pasientar som er språkmektige nok til å nyttiggjere seg dette.

## «Artig er det også at forfattarane peikar på at ein godt kan ha det gøy i arbeidet med KAT»

Boka dekker behandling for eit vidt spekter av tilstandar og emosjonelle vanskar, frå innagerande angst til utagerande sinne, trikotillomani og spiseforestyrringar, og følgjer opp med teknikkar og prosedyrar for behandling. Teknikkane er inngåande forklara, og i mange tilfelle følgjer det med illustrasjonar. Då boka handlar om terapi for born og unge, er foreldra ein sjølvsagt samarbeidspartnar i dei fleste øvingane. Artig er det også at forfattarane peikar på at ein godt kan ha Boknytt det gøy i arbeidet med KAT. Ein intervensjon skal tilpassast både språk og interesse hos pasienten, og kan godt haldast på eit nivå der det er morosamt. Det er godt med fagbøker som vektlegg også dette aspektet, for terapi er slett ikkje synonymt med gravalvor og å kjede seg saman.

### **Steg for steg**

Hovudbolken av boka er full av praktiske forslag til korleis kognitiv terapi med barn kan utførast, og for røynde klinikarar er det nok denne delen som er viktigast. Her har boka reell nytteverdi, og dette er den grundigaste delen av boka. Terapiøktene som det er vist til, har tydelege hovudmål som viser kva type vanskar terapien er tenkt for, det vere seg angstmeistring eller reduksjon av frustrasjon. Her blir framgangsmåtane presentert steg for steg, med ein tenkt konversasjon mellom pasient og terapeut. For ein terapeut som er vant til å bruke termometer til å måle kjensler, er det artig å sjå korleis det og kan nyttast til å måle pasienten sin vilje til å snakke om det som er vanskeleg. Brått får pasienten ei visuell konkretisering av korleis ho sjølv er med og hindrar behandlinga. Ei slik vinkling er gull verdt med tanke på den psykoedukative delen av behandlinga.

Sjølvinstruksjon for å få kontroll på negative tankar blir grundig gjennomgått. Her er forslag til ulike måtar å gjere det forståeleg for pasienten på. Her er òg mange eksempel på kva tankar som vedlikeheld negative kjensler. Ved å dele noko av dette med pasienten kan ein få gode diskusjonar om kva som er unyttig, og kva som igjen kan overførast til korleis ein sjølv tenker.

### **Plukke og velje**

Boka er skriven på eit ukomplisert engelsk, med mange illustrasjonar og skjematiske oppsett. Språket er lett, og det er hyppige innslag av narrativar der pasient og terapiforløp vert skildra gjennom intervju med foreldre eller born. Dette gjer stoffet levande og engasjerande, og det er lett å overføre til terapiøktene. Potensielle lesarar bør derfor ikkje la seg skremme av at boka er engelskspråkleg. For ein nybyrjar kan det kanskje verke overveldande med så mange tiltak og forslag, her får ein berre tenke seg at det er ikkje ei bok som skal lesast frå byrjing til slutt. Det er ei bok der ein kan plukke

og velje, alt etter kva som kan være nyttig. Og kanskje også ut frå kva som kan vere morosamt for pasienten å arbeide med.

Anmeldt av Kirsten Flaten, Førde BUP / Høgskulen i Sogn og Fjordane

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 1, 2011, side*