

Litt for enkel

Yngvar Christophersen | Frisk nok Lev bedre med kronisk sykdom Aschehoug, 2009. 206 sider

PUBLISERT 5. mai 2010



Det å leve med kroniske sykdommer er noe psykologer som yrkesgruppe kan altfor lite om. Det burde vært et eget tema i utdanningen vår. Personer med kroniske sykdommer faller ofte mellom to stoler: legen har ikke tid eller kompetanse til å snakke med dem om de hverdagslige psykologiske utfordringene, mens psykologen ikke kan noe særlig om sykdommen de har. Det trengs bøker om det å leve med kronisk sykdom, som kan hjelpe brukeren til en bedre hverdag og behandleren til en bedre forståelse. Denne boken dekker ikke det behovet.

Boken er enkel og lettlest og er laget for det forfatteren kaller kronikere og deres nærmeste. Forfatteren er siviløkonom, foredragsholder og skribent. Det er ikke en medisinsk bok, men den handler om å leve med kronisk sykdom, om utfordringer og tanker som dukker opp i den forbindelse, og om å feire sine små seire. Inn under kronikerbegrepet kommer *ikke* psykisk sykdom eller personer med kreft, avklarer forfatteren. Boken er skrevet for brukere og av en bruker.

«Jeg er ikke en kroniker, jeg har en kronisk sykdom»

Boken er delt i tre hovedtemaer: «Livets lodd», som kort kan sies å handle om å få en diagnose og det å bli kroniker, «Glør», som handler om hvordan man «tar det», og «Livsgnist», som nok er ment å gi inspirasjon til å ikke la sykdommen hemme en i å nå drømmene sine. Selv er jeg det forfatteren kaller *kroniker*, da jeg har diabetes type I, og jeg er psykolog. For både kronikeren og psykologen i meg blir boken litt selvfølgelig og enkel. Det er mange kloke ord i boken, for all del, og det er noen fine og gripende historier om mennesker som tar det å ha en kronisk lidelse på en eksemplarisk måte. Jeg sitter likevel ikke igjen med en eneste aha-opplevelse eller med noe jeg tenker at jeg burde ta frem igjen ved en senere anledning. Det irriterer meg også litt at jeg blir kalt kroniker uten diskusjon av begrepet. Jeg *er* ikke en kroniker, jeg *har* en kronisk sykdom.

Forfatteren opererer med modeller som Mestringstrappen og Timeglassmodellen. Han kommer med gode, konkrete tips til hvordan man kan bruke disse modellene, og jeg vil anta at de fleste som leser boken, får nok informasjon til å kunne sette seg ned og lage noen planer for hvordan de kan leve litt bedre med sin kroniske sykdom. Som psykolog sitter jeg og tenker at teknikker fra motiverende intervju og kognitiv terapi ville vært bedre, og jeg savner empiri som støtter bruk av modellene i boken. Potensielt kunne dette vært en bok man kunne anbefalt sine klienter med kroniske sykdommer, men jeg synes ikke den er god nok til det. Jeg savner også at forfatteren går litt mer i dybden av hva som kan gjøre det vanskelig å leve med en kronisk sykdom.

Oppsummert blir dette en lettveker. Jeg er overbevist om at boken kan gi glede og inspirasjon til mennesker med kroniske sykdommer som har det ganske bra, men de som virkelig sliter, vil nok ikke finne hjelpen de trenger her. Jeg vil ikke anbefale psykologer å lese boken dersom de er ute etter å få bedre innblikk i et liv med kronisk sykdom.

Anmeldt av Ane Wilhelmsen-Langeland

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 5, 2010, side