

Bokanmeldelser

ANMELDT AV

Svein Øverland

Truls Ryum

Anne K. Wormdal

PUBLISERT 1. mars 2006



Anna Kåver og Åsa Nilssonne **Dialektisk atferdsterapi ved emosjonell ustabil personlighetsforstyrrelse** Gyldendal Akademisk, 2005. Kr 349. 231 sider. ISBN 82-05-34328-4

Vi har nå fått den første norskspråklige boka om dialektisk atferdsterapi (DBT) på norsk. DBT har lenge vært kjent for de som arbeider med suicidalitet, selvskading og pasienter med emosjonell ustabil personlighetsforstyrrelse, men det har manglet gode bøker om behandlingen. DBT er en frisk vind i det terapeutiske landskapet og var den første behandlingsformen med godt dokumentert behandlingseffekt overfor en tradisjonelt behandlingsresistent gruppe pasienter.

Marsha Linehan, opphavskvinne til DBT, poengterer i sitt forord at dette utgjør det første eksemplaret av andregenerasjons håndbøker om DBT ti år etter at treningsmanualen ble publisert av Linehan selv. Boka bærer sterkt preg av at man ligger tett opp til Linehans opprinnelige manual, men er etter min mening klart mer lesbar enn denne. Kåver og Nilssonne har med et kapittel skrevet av tidligere pasienter om hvorledes behandlingsformen oppleves fra et brukerperspektiv. De har også med et kapittel om nye utviklingsområder og forskning.

DBT definerer seg tydelig som tilhørende innenfor atferdsterapi og kognitiv terapi, og man er seg svært bevisst at språkbruk og begrepsapparat skal avspeile dette. Å bli lisensiert som DBT-terapeut krever at man viser at man behersker de spesifikke teknikkene i manualen. Marsha Linehan er som person og frontfigur av DBT en levendegjøring av de dialektiske prinsippene om bekreftelse og tydelighet. Hun er en karismatisk personlighet som ikke er redd for å øse raust av sine erfaringer både i bokform, videosnutter og «live».

DBT var den første behandlingsformen som var dokumentert effektiv for pasientgruppen med utstabil personlighetsforstyrrelse og selvmordsatferd eller alvorlig selvskading. Man har innen DBT vært svært opptatt av dokumentere effekten av egen virksomhet, og man har til enhver tid flere forskningsprosjekter gående. Man har forsøkt å utvikle DBT til en effektiv behandling også for andre psykiske lidelser som lenge ikke har hatt gode behandlingsmetoder. Dette er for eksempel pasienter med antisosial personlighetsforstyrrelse innlagt i sikkerhetsavdeling, menn som utøver vold i sin familie, og pasienter med dobbeltdiagnoser.

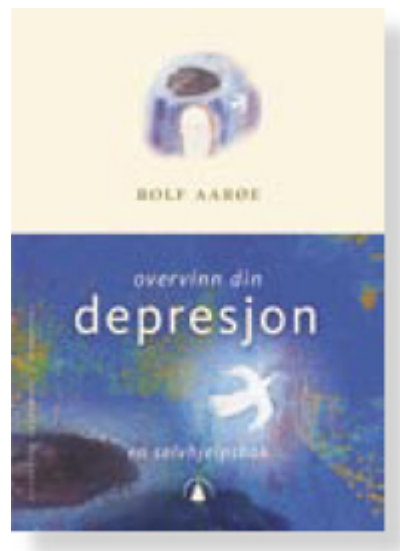
DBT, er som navnet sier, opptatt av dialektikk. Dette kommer til uttrykk gjennom at man ved siden av å skulle akseptere og validere eller gyldiggjøre pasientens affekter og handlinger i lys av dette, også er svært tydelig på at man forventer endring. Et typisk DBT-utsagn er: «Jeg forstår at det ikke er du som er ansvarlig for problemet, men likevel er det du som må fikse det.»

Boka gir en detaljert innføring i teori og en fortettet oversikt over de ulike behandlingsmodalitetene individualterapi, ferdighetlæring i gruppe, teamkonsultasjoner og telefonstøtte. Forfatterne beskriver de mest vanlige metaforene og spørsmålsformuleringene som også de som ikke ønsker å bruke DBT, kan bruke i sin terapeutiske praksis. Boka gir gode eksempler på vanlige dilemmaer og feil i arbeidet med en så krevende pasientgruppe.

Jeg skulle ønske at ferdighetstrening i gruppe hadde vært noe mer beskrevet. På den annen side finnes det en egen manual for dette, som er oversatt til svensk.

Ferdighetstreningen utgjør grunnlaget for individualterapien, ettersom man innen DBT hevder at personer med personlighetsforstyrrelser mangler en rekke ferdigheter som er nødvendig for samspill og affektregulering. Dette kommer etter min vurdering ikke tilstrekkelig frem i denne boka.

Men alt i alt gir boka et nyttig tilfang av forståelse og teknikker. Den gir både refleksjoner og praktiske råd, og er gjennomsyret av respekt for en gruppe mennesker som tradisjonelt er blitt stemplet og tilkjent lite håp for endring. Så hva mer skal man forlange?



Rolf Aarøe **Overvinn din depresjon – en selvhjelpsbok** Gyldendal Norsk Forlag, 2005. Kr 299. 250 sider. ISBN 82-05-33338-6

Det har blitt sagt at kognitiv terapi er vår tids Viagra for psykoterapifeltet, og her kommer en ny, norsk bok som i hovedsak forsøker å omsette kognitiv terapi til lettfattelige selvhjelpsprinsipper. Den henvender seg slik i første omgang til de som selv måtte slite med depressive plager. Boken vil imidlertid også kunne fungere som lesning for klinikerne, eller studenten for den saks skyld. Boken er gjennomgående satt i en språkdrakt fri for det meste av vanskelige fremmedord, er godt skrevet og informativt delt inn i sine ulike kapitler. Den inneholder også kasusillustrasjoner, samt eksempler og annen hjelp i forbindelse med oppgavene som presenteres i boken. Selve teksten er fri for referanser, men en finner en innholdsrik litteraturliste bak i boken.

Boken er bygd opp omkring den kognitive modellen for depresjon (situasjon, tanke, følelse), og begrenser seg også i hovedsak til dette perspektivet. Det er således lite å hente for den som er ute etter alternative modeller, både hva angår forklaringsmodeller og behandling. Foruten tradisjonell symptomrettet kognitiv behandling av ulike «fordreiningstanker» bygger imidlertid forfatteren også inn prinsipper fra nyere behandlingstilnærminger til grunnleggende holdninger og kjerneoppfatninger à la Jeffrey Young. Mot slutten av boken finner en råd om hvorledes en best kan forberede seg mot eventuelle tilbakefall, samt et kapittel om oppmerksomhetsmeditering helt i tråd med tidsånden nå om dagen. Gjennom hele boken gjør forfatteren sitt beste for å lede leseren gjennom teksten, og presenterer teori og behandlingsprinsipper på en oversiktlig måte. Stoffet bærer preg av å være godt gjennomarbeidet, og har en logisk og didaktisk oppbygning.

Et viktig budskap i boken er at endring krever egeninnsats og tid. Resepten er målrettet og systematisk arbeid med oppgavene som boken beskriver, kapittel for kapittel, for så å kunne vurdere egen framgang.

Noe av det som tradisjonelt er blitt sett på som en styrke ved kognitiv terapi, nemlig en solid teoretisk, vitenskapelig og forskningsmessig forankring, er kanskje det som vil kunne oppleves som den største utfordringen for brukere av boken. Selv om forfatteren

absolutt gjør sitt beste for å formidle kognitiv teori og terapeutiske prinsipper på en enkel og lettfattelig måte, er det ikke til å komme fra at boken til tider oppleves noe «teknisk» og oppramsende omkring begreper og ulike kognitive nivåer. Dette tror jeg vil gjelde ikke minst for den som ikke er særlig kjent med kognitive prinsipper fra før, og som eventuelt måtte forvente kjappe løsninger. Men dette er nå engang slik kognitiv terapi er, og lite å gjøre ved. For den som ikke går utenom, men velger å investere tid og krefter på å mestre modellen og verktøyene i boken, tror jeg tiden vil oppleves som vel anvendt. Boken anbefales som en selvhjelpsbok isolert sett, men vil også kunne fungere godt i kombinasjon med behandling.



Erik Larsen **Miljøterapi med barn og unge** Universitetsforlaget, 2004. Kr 289. 181 sider. ISBN 82-15-00510-1

Det er ikke ofte at det kommer ut nye bøker på norsk om miljøterapi. Særlig i de siste årene har faglige strømninger vært en betoning av de negative konsekvensene av institusjonsplassering av barn og unge. Den landsdekkende satsingen på metoder som multisystemisk terapi er et uttrykk for denne tendensen. I forordet skriver da også Erik Larsen at boka er noe «motstrøms», men for noen vil institusjonsplassering være det eneste eller det beste alternativet, og da skal dette tilbudet ha en høy kvalitet.

Erik Larsen er en nestor innen feltet miljøterapi med barn og unge. Han har tidligere skrevet om miljøterapi med ungdom i boka «Fra avvik til ansvar – En miljøterapeutisk tilnærming til ungdom i institusjon», som kom ut i allerede i 1975 og i revidert utgave i 1983. Dette har vært en grunnbok i miljøterapi som har påvirket generasjoner av miljøterapeuter og andre som har arbeidet med barn og unge.

Forfatteren belyser barnets utvikling ut fra et psykologisk perspektiv, og drøfter så den miljøterapeutiske organisasjonen og faglig miljøarbeid. Ut fra et selvpsykologisk og systemteoretisk perspektiv forstås miljøterapi som et tilbud til den unge om både kontakt og grenser. Larsen diskuterer inngående hva som ligger i rollen som miljøterapeut. Til slutt utvides perspektivet på hva miljøterapi er, fra tiltak innenfor en

institusjon til tilbud også for familier og nettverk. Larsen ønsker å arbeide med det han betegner som «dårlig integrerte barn» i en større samfunnsmessig og økonomisk sammenheng.

Boka er lettlest, og fremstillingen er hele tiden preget av forfatterens brede erfaringsbakgrunn. Poengene er ofte illustrert med gode eksempler som gir mening og forståelse av teksten.

For psykologer og psykologistudenter vil noe av stoffet, da særlig beskrivelsen av barns utvikling og behov, sannsynligvis være godt kjent fra før. Imidlertid gir boka en samlet fremstilling hvor denne kunnskapen settes inn i et nytt perspektiv enn det psykologer vanligvis forholder seg til. I psykologistudiet har miljøterapi liten eller ingen plass. Dette til tross for at mange av studentene senere vil få mye kontakt med dette feltet. Psykologer arbeider i og har ofte faglig lederskap for institusjoner både for barn og voksne, der andre yrkesgrupper arbeider med miljøterapi. Boka anbefales derfor både for psykologstudenter og for psykologer i videreutdanning i arbeid med barn og unge. Den gir nyttig forståelse av hva som skjer i miljøarbeidet, hvordan våre samarbeidspartnere jobber og hvordan vår egen rolle inngår i en større sammenheng.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 3, 2006, side 273-274

ANMELDT AV

Svein Øverland, psykologspesialist, leder av Nasjonal enhet for rettspsykiatrisk sakkyndighet (NERS)

Truls Ryum

Anne K. Wormdal