

Denne boken bruker jeg stadig som supplement i terapien

PUBLISERT 4. juli 2017

Melanie Fennell, Å bekjempe lav selvfølelse, 2007



Som nyutdannet psykolog i privat sektor opplevde jeg at mange av mine klienter oppsøkte hjelp for å jobbe med lav selvfølelse og selvkritiske tanker. Motivasjonen til min klientgruppe er høy for å ta tak i sine utfordringer, og mange ønsket å jobbe med problemstillingene vi tematiserte også mellom timene. I et mylder av selvhjelpsbøker var jeg skeptisk til å anbefale noe om dette temaet, og opplevde at jeg måtte ta et dypdykk for å kunne kvalitetssikre mine anbefalinger. Til slutt endte jeg med boken av Melanie Fennell, Å bekjempe lav selvfølelse. Boken ga meg som psykolog en utvidet verktøykasse i mitt arbeid med mennesker som ønsker systematisk veiledet selvhjelp for lav selvfølelse. Forfatteren gjør innholdet i boken som er basert på kognitiv teori lett tilgjengelig. Det gjør at jeg stadig benytter den som et aktivt supplement i terapien, og trygt kan anbefale den til klienter og kolleger.

Therese Wie oppfordrer Rebecka Mikkelsen til å ta stafettpinnen videre.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 55, nummer 7, 2017, side 678